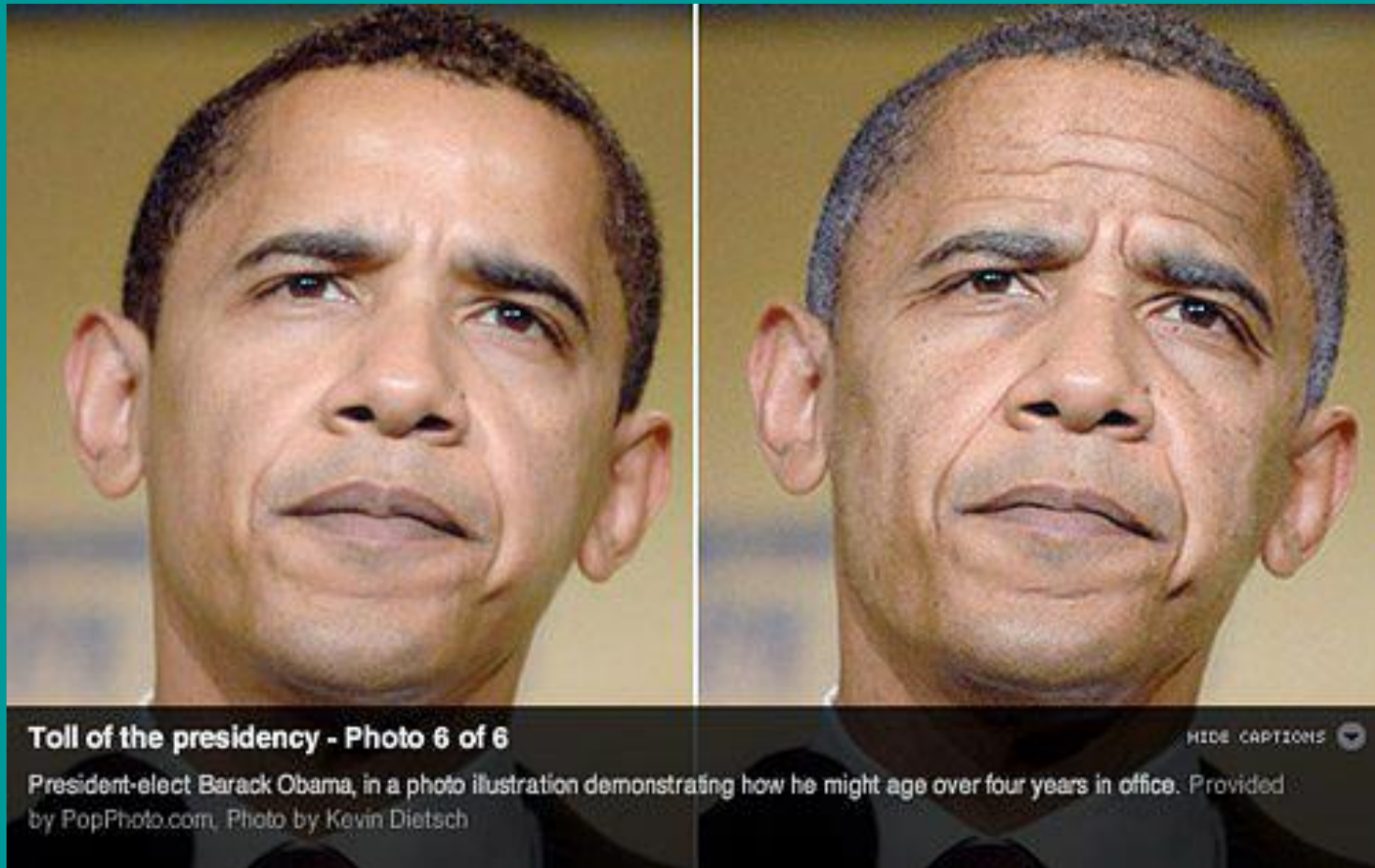


Criteriile de îmbătrânire



Procesul de îmbătrânire antrenează o serie de modificări morfologice funcționale ale organismului, care se desfășoară potrivit unui anumit program în timp.





SUCCESSFUL AGING

A NEW WAY OF THINKING FOR A NEW WAY OF LIVING!

Unele dintre aceste modificări constituie indicatorii procesului de îmbătrânire și pe baza lor se poate preciza vârsta biologică a unui subiect care, în condiții ideale se confundă cu vârsta cronologică – **îmbătrânire normală** sau **ortogenă**.



Dacă vârsta biologică este mai mare decât vârsta cronologică - **îmbătrânire accelerată**



În cazul când vârsta biologică este mai mică decât cea cronologică – **îmbătrânire întârziată.**



Vârsta biologică și ritmul de îmbătrânire depind de:

- factorii genetici;
- factorii de mediu;
- factorii patologici (boli infecțioase, toxice, degenerative, posttraumatice).

Factorii patologici duc la o *îmbătrânire accelerată*, iar deoarece apar și modificări morfofuncționale noi generate de afecțiunea respectivă, îmbătrânirea în aceste cazuri este și *patologică*.

Indicatorii îmbătrânirii sunt numiți *marcheri*.

Selecția indicatorilor se face conform unor criterii:

- posibilitatea de detectare simplă;
- corelația lor cu procesul de îmbătrânire încă de la 40-45 de ani;
- caracterul lor obiectiv (credibilitatea lor);
- posibilitatea de a fi apreciați cantitativ.

Folosind aceste criterii s-au întocmit diferite **scale de evaluare a vârstei biologice**.

Pentru orice perioadă a
vieții există „criterii”
caracteristice.

La etapa de pre-senescentă (45 – 65 ani) punctajul este realizat în mare parte de schimbările tegumentelor și ale părului, apoi de cele ale aparatului cardiovascular, sistemului auditiv și ale văzului.

Apariția menopauzei la femei.

Pentru etapa de vârstnic (peste 65 de ani) punctajul se acumulează din contul schimbărilor din partea aparatului cardiovascular, sistemului nervos și analizatorilor.

Perioada de bătrânețe (peste 75 de ani) este dominată de modificările sistemului nervos urmate de cele ale sistemului cardiovascular și osteoarticular.

Scala I.N.G.G. (România), evaluarea vârstei biologice

Aparate și sisteme	Criterii	Intensitatea				Total
		0	+	++	+++	
I. Piele	Elasticitate scăzută	0	2	3	4	
	Umiditate scăzută	0	2	3	4	
	Riduri	0	1	2	3	
	Pete senile	0	2	3	4	
II. Părul	Elasticitatea diminuată	0	2	3	4	
	Luciu diminuat	0	2	3	4	
	Decolorarea parului	0	1	2	3	
	Calviție (plesuvie)	0	1	2	3	
III. Unghii	Striații	0	1	2	3	
	Grosime crescută	0	2	3	4	
	Friabilitate crescută	0	2	3	4	
	Deformații	0	3	4	5	
IV. Ochi	Acuitate vizuală diminuată	0	7	8	9	
	Strălucire diminuată	0	3	4	5	
	Gerontoxon (cerc in jurul irisului sau corneii, format din colesterol, care nu afecteaza vederea)	0	8	9	10	
	Cataractă	0	7	8	9	
V. Organul auditiv	Acuitate auditivă diminuată tinnitus (acufene)	0	5	6	7	
		0	2	3	4	
VI. Țesutul celular (subcutanat)	Turgor diminuat	0	2	3	4	
VII. Aparatul osteo-articular	Artroză	0	2	3	4	
	Spondiloză	0	3	4	5	
	Deformații	0	4	5	6	

Scala I.N.G.G. (România), evaluarea vârstei biologice (continuare)

Aparate și sisteme	Criterii	Intensitatea				Total
		0	+	++	+++	
VIII. Aparatul digestiv	Edentația	0	3	4	5	
	Atrofia alveolară	0	4	5	6	
IX. Aparatul urogenital	Libido diminuat	0	4	5	6	
	Atrofie vulvară	0	5	6	7	
	Hipertrofia prostatică	0	6	7	8	
X. Aparatul pulmonar	Emfizemul pulmonar	0	4	5	6	
XI. Aparatul cardiovascular	Indurația arterială	0	5	6	7	
	Pulsația episternală a aortei	0	5	6	7	
	Presiunea arterială crescută	0	3	4	5	
XII. Sistemul nervos	Reflexul palmo-mentonier	0	5	6	7	
	Sindrom pseudo-bulbar	0	5	6	7	
	Mersul alterat	0	5	6	7	
	Atenția diminuată	0	3	4	5	
	Memoria diminuată	0	4	5	6	
XIII. Starea fizică	Mobilitatea alterată	0	2	3	4	
	Autonomie redusă	0	5	6	7	
XIV. Capacitatea de muncă	Fizică diminuată	0	2	3	4	
	Intelectuală diminuată	0	5	6	7	
		Total punctaj				
		Indice standard				

Valori standard ale scalei I.N.G.G.

Vârsta normală	Vârsta biologică
30-34	14
35-39	17
40-44	19
45-49	28
50-54	31
55-59	34
60-64	48
65-69	50
70-75	57
75 și peste	72

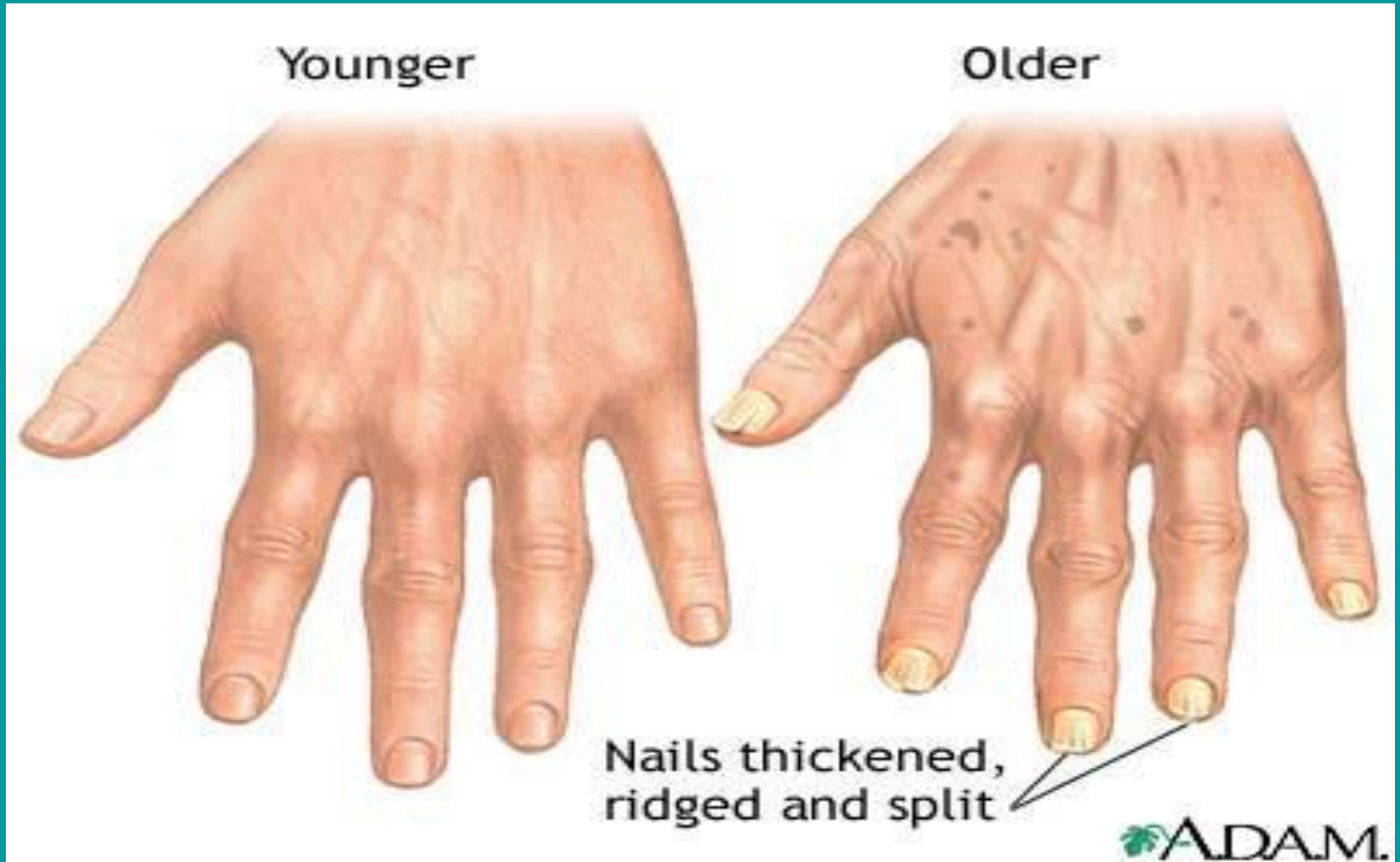
Pielea și părul

- riduri (decada a V-a),
- pete senile (decada a VI-a),
- uscarea și pierdere a elasticității (decada VII),
depigmentare,
- căderea părului (decada IV-a)



Unghiile

- modificări de vârstă (striații, deformare),
- infecții



Analizatorul vizual

(decada V)

- scăderea acuității vizuale,
- reducerea strălucirii,
- xeroftalmie,
- gerontoxon,
- catarcata senilă

Analizatorul auditiv

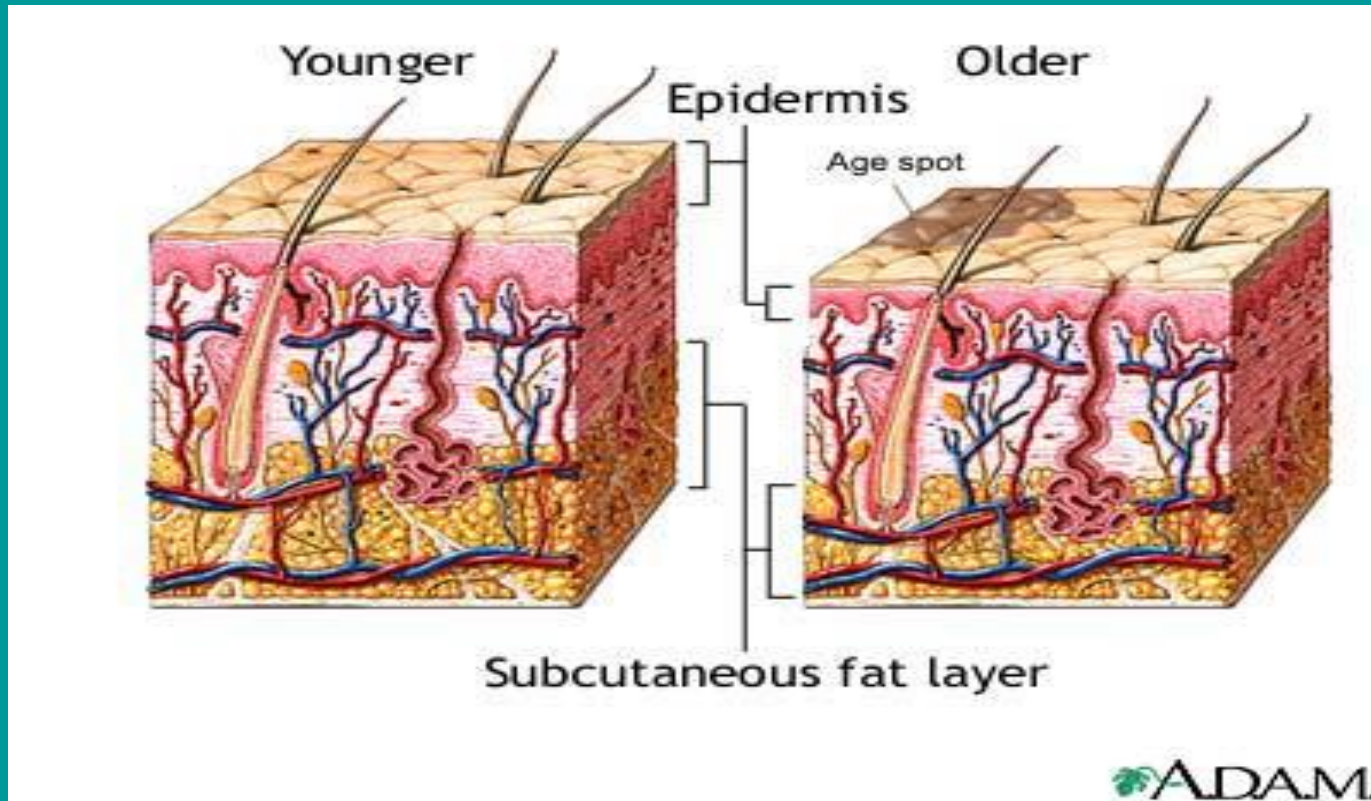
decada VI

- hipoacuzia,
- acufene,
- accelerarea îmbătrânirii în mod individual

Țesutul celular subcutanat

turgor scăzut

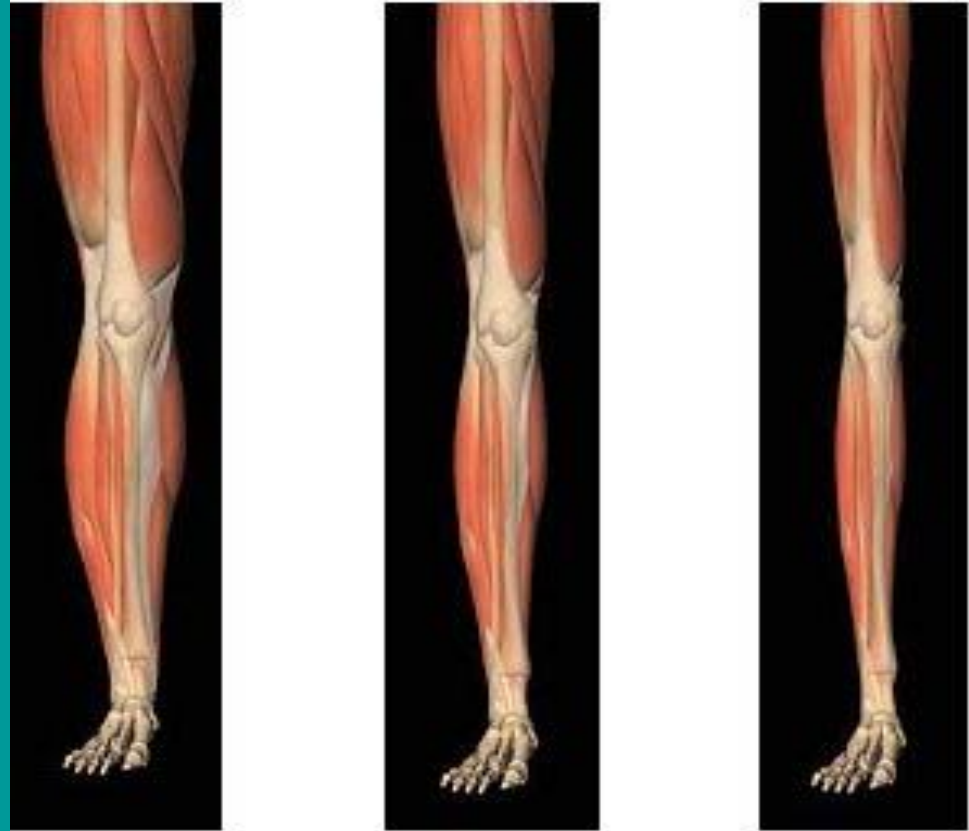
Starea de nutriție – determinarea cauzei malnutriției, evitarea obezității



Sistemul locomotor

(încep cu a V-a decadă și pledează pentru o îmbătrânire patologică)

- durere provocată sau spontană,
- cracment articular,
- rigiditate,
- anchiloză,
- Sarcopenie (reducerea masei musculare).



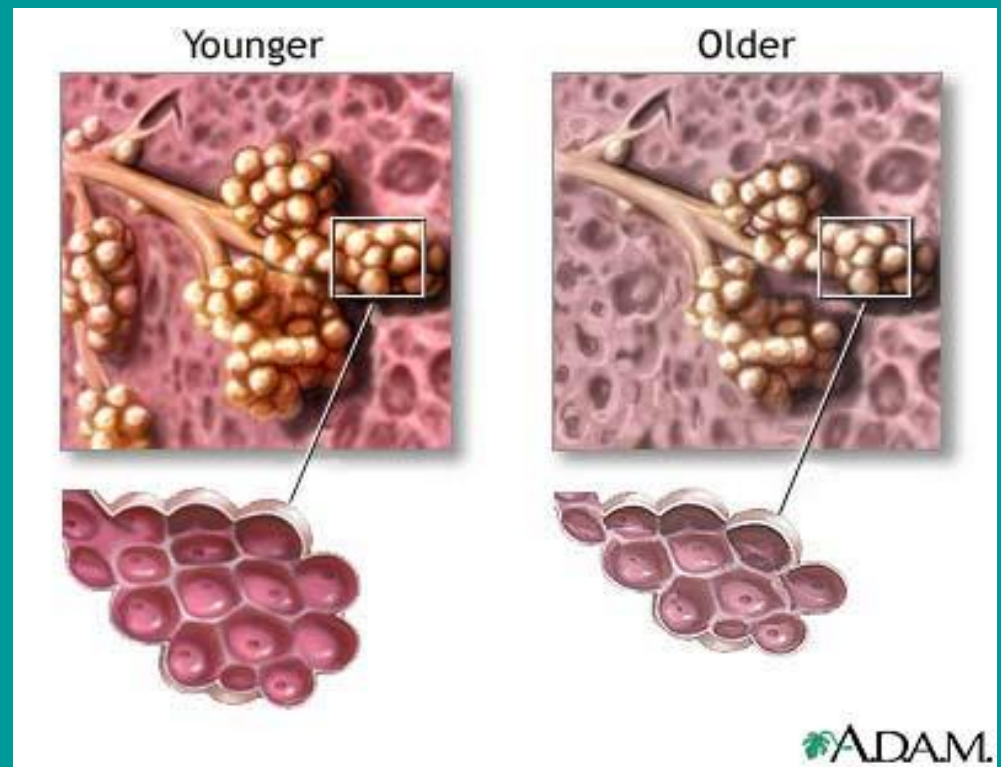
Osteoporoza

Cauzele

- dieta săracă în Ca,
- hipovitaminoza D,
- boli gastro-intestinale,
- reducerea expunerii la soare,
- limitarea activității fizice și menopauza la femei.

Apartul respirator

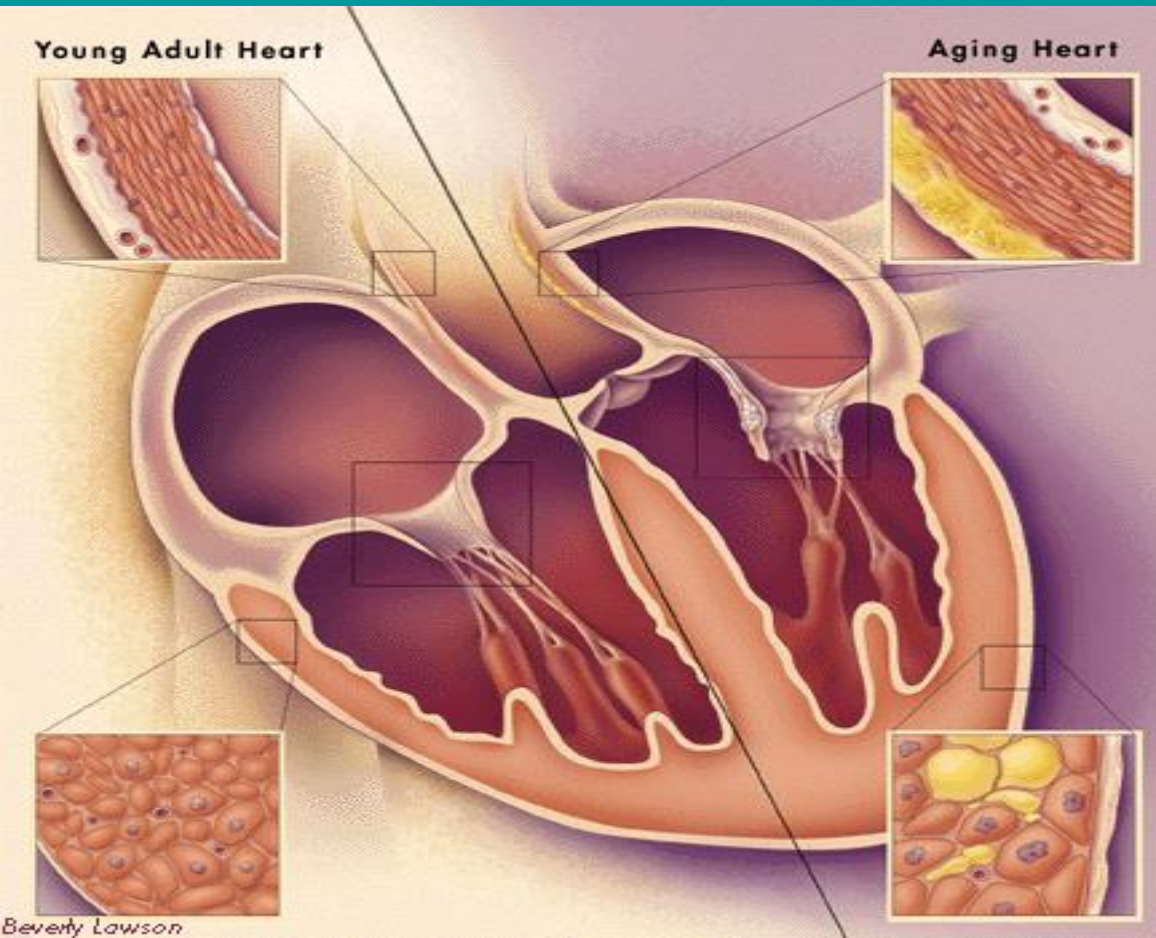
- modificări de tip emfizem pulmonar,
- modificări toracice,
- reducerea diferenței dintre diametrul toracic dintre inspirație și expirație,
- creșterea frecvenței respiratorii în repaus, prelungirea expirației,
- scăderea VEMS (după decada a VI-a)



– schimbările nu se consideră patologice.

Aparatul cardiovascular

- indurația arterelor cu pulsație episternală a Ao,
- creșterea Tas (decada a VII-a),
- semne de CPI la ECG,



- tendință la bradicardie,
- dedublare a Zg I în focarul mitral,
- deplasarea în jos a șocului apexian,
- apariția suflurilor sistolice.

Aparatul digestiv

Edentația și atrofia alveolară – din VI-a decadă.

Aparatul uro-genital

- scăderea libidoului (mai evident la bărbați),
- kraurozis (uscaciune) vulvar,
- hipertrofia prostatei (adenom după decada a V-a),
- reducerea fluxului plasmatic renal,
- scăderea filtrării glomerulare și a reabsorbției tubulare.

Sistemul nervos

decada a VII-a

- abolirea reflexelor cutanate abdominale, velopalatine,
- semnul lui Noica (rotii dintate in maladia Parkinson),
- alterarea simțului vibrator la m/i,
- scăderea, abolirea reflexelor pupilare de acomodare.

Sistemul psihic

decada a VI-a

- scăderea atenției,
- scăderea memoriei (memorizarea numelor proprii),

decada a VII-a

- scăderea capacității de muncă,
- fatigabilitate,
- depresie,
- tulburări ale somnului,

decada a VIII-a

- somnolență,
- insomnie nocturnă,
- menținerea capacității de muncă în mod individual.

Autonomia

scăderea, pierderea.

Importanța criteriilor de îmbătrânire

- la formularea diagnosticului gerontologic,
- orientarea demersului medical în sens de sanogeneză,
- stabilirea gradului de protecție medico-socială necesară,
- orientarea socio-profesională.

