

## WPROWADZENIE

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Aspekty ogólne procesu starzenia                             | 7  |
| Wiek chronologiczny i biologiczny                            | 9  |
| Zwykły i przyspieszony proces starzenia                      | 9  |
| Czynniki wpływające na starzenie                             | 10 |
| Teorie dotyczące starzenia się                               | 11 |
| Zaczynamy się starzeć: zmiany w domu, emerytura, seksualność | 13 |
| Gdy dom pustoszeje                                           | 3  |
| Zmiany spowodowane starzeniem się                            | 17 |
| Zmiany fizyczne spowodowane upływem czasu                    | 7  |
| Zmiany społeczne spowodowane starzeniem się                  | 9  |
| Walka z chorobami                                            | 21 |

## FIZJOLOGIA WIEKU DOJRZAŁEGO

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Narządy i układy w starszym wieku (I)        | 23 |
| Rezerwa funkcjonalna                         | 23 |
| Starzenie się tkanek                         | 24 |
| Serce i naczynia krwionośne w starszym wieku | 25 |
| Narządy i układy w starszym wieku (II)       | 29 |
| Płuca w starszym wieku                       | 29 |
| Narządy i układy w starszym wieku (III)      | 33 |
| Układ odpornościowy w starszym wieku         | 33 |
| Układ nerwowy w starszym wieku               | 34 |
| Narządy czuciowe w starszym wieku            | 35 |

## ZDROWIE OSÓB STARSZYCH

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Odżywianie i dieta w starszym wieku        | 39 |
| Aspekty ogólne prawidłowego odżywiania się | 39 |
| Dieta śródziemnomorska                     | 48 |
| Cukrzyca a dieta                           | 50 |
| Właściwości jedzenia                       | 53 |
| Ćwiczenia i sport                          | 57 |

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Ćwiczenia fizyczne w trzecim wieku                  | 57  |
| Joga w trzecim wieku                                | 62  |
| Tai chi chuan w trzecim wieku                       | 66  |
| Tai chi chuan a zdrowie                             | 69  |
| Pielęgnacja skóry w starszym wieku                  | 73  |
| Zmiany fizjologiczne w starzejącej się skórze       | 73  |
| Pielęgnacja skóry                                   | 78  |
| Pielęgnacja uzębienia                               | 79  |
| Mity dotyczące higieny jamy ustnej w starszym wieku | 79  |
| Dbałość o sztuczne zęby                             | 83  |
| Palenie papierosów                                  | 85  |
| Przyzwyczajenie czy nałóg?                          | 85  |
| Skutki palenia papierosów dla organizmu             | 86  |
| Badania lekarskie w starszym wieku                  | 91  |
| Konieczność regularnych wizyt kontrolnych           | 91  |
| Szczepienia w trzecim wieku (I)                     | 93  |
| Szczepienia w trzecim wieku (II)                    | 96  |
| Odpowiedzialne przyjmowanie leków                   | 100 |
| Zapobieganie ryzykom                                | 102 |
| Upadki                                              | 102 |
| Środki ostrożności w podróży                        | 107 |
| Środki ostrożności w przypadku upału                | 111 |
| Seksualność w starszym wieku                        | 113 |
| Zwykłe zmiany fizyczne u kobiet                     | 113 |
| Zwykłe zmiany fizyczne u mężczyzn                   | 118 |
| Choroby przenoszone drogą płciową po 65 roku życia  | 122 |
| Przyczyny problemów seksualnych                     | 123 |
| Uwarunkowania psychologiczne i społeczne            | 125 |
| Operacje plastyczne kosmetyczne                     | 129 |
| Kuracje odmładzające                                | 129 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Zdrowie emocjonalne w wieku dojrzałym | 35  |
| Depresja w starszym wieku             | 135 |
| Zaburzenia snu                        | 141 |
| Rodzina w starszym wieku              | 47  |

## SCHORZENIA I ZABURZENIA W WIEKU DOJRZAŁYM

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Choroby oczu                                | 149 |
| Problemy ze wzrokiem w wieku dojrzałym (I)  | 149 |
| Problemy ze wzrokiem w wieku dojrzałym (II) | 154 |
| Problemy ze słuchem w wieku dojrzałym       | 159 |
| Schorzenia słuchu w starszym wieku          | 59  |
| Zawroty głowy dezorientacja                 | 64  |
| Cukrzyca w wieku dojrzałym                  | 169 |
| Dwa podstawowe rodzaje cukrzycy             | 169 |
| Schorzenia stawów                           | 75  |
| Objawy schorzeń reumatycznych               | 175 |
| Schorzenia kości w wieku dojrzałym          | 181 |
| Osteoporoza                                 | 181 |
| Złamania kości w starszym wieku (I)         | 183 |
| Złamania kości w starszym wieku (II)        | 184 |
| Choroby układu krążenia                     | 89  |
| Nadciśnienie tętnicze                       | 189 |
| Miażdżyca                                   | 192 |
| Choroba wieńcowa                            | 195 |
| Choroba niedokrwienna serca                 | 197 |
| Udar mózgowy                                | 199 |
| Choroby układu oddechowego                  | 205 |
| Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) | 205 |

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Infekcje w wieku dojrzałym                                          | 211 |
| Czynniki sprzyjające podwyższonemu ryzyku infekcji w starszym wieku | 211 |
| Ołupienie naczyń i choroba Alzheimera                               | 217 |
| Ołupienie naczyń                                                    | 217 |
| Choroba Parkinsona                                                  | 222 |
| Leczenie                                                            | 225 |
| Nowotwory w wieku dojrzałym                                         | 227 |
| Przyczyny czynniki ryzyka                                           | 227 |
| Profilaktyka wczesne diagnozowanie                                  | 232 |
| Profilaktyka szybkie diagnozowanie nowotworów                       | 232 |
| Najczęstsze typy nowotworów w wieku dojrzałym                       | 235 |
| Leczenie nowotworów                                                 | 241 |
| Cztery filary leczenia nowotworów                                   | 241 |
| Jak pomagać chorym na raka                                          | 246 |
| Codienne czynności                                                  | 246 |
| Najczęstsze objawy                                                  | 249 |

## OPIEKA NAD OSOBAMI STARSZYMI

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Starzenie się                                                 | 253 |
| Rodzaje uzależnienia                                          | 253 |
| Osoby starsze wymagające opieki                               | 259 |
| Dbłość o higienę osoby starszej                               | 259 |
| Urządzenia przydatne w opiece nad osobami starszymi           | 261 |
| Skutki ograniczenia sprawności                                | 261 |
| Nietrzymanie kału i moczu                                     | 264 |
| Opieka nad osobą starszą                                      | 267 |
| Instytucjonalizacja opieki nad osobami starszymi: domy opieki | 268 |