

Vyresnio amžiaus žmonių maitinimo ir gyvensenos aspektai

Lietuvos dietologų draugijos ir Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto organizuotos konferencijos (2024 m. kovo 15 d.) pranešimų tezės

Nutrition and Lifestyle Aspects of the Elderly

Theses of the Presentations at the Conference (March 15, 2024) Organized by the Lithuanian Society of Dietitians and the Health Care Faculty of Vilnius College

ŽMOGAUS IMUNINĖS SISTEMOS AMŽINIAI YPATUMAI

Features of the human immune system aging

Ingrida Pumputienė

Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakultetas

Senėjimas yra įvairių žmogaus audinių, organų ir jų sistemų, įskaitant ir imuninę sistemą, fiziologinių funkcijų sutrikimų priežastis. Ryšys tarp senėjimo ir sergamumo kai kuriomis ligomis didžiaja dalimi yra vyresnio amžiaus žmonių funkcinių imuninės sistemos pokyčių atspindys. Laikui bėgant imuninė sistema keičiasi ir daugelio vyresnio amžiaus žmonių imuninis atsakas susilpnėja, menksta antikūnų ir ląstelinis atsakas į infekcijas bei vakcinas. Šis fenomenas yra vadinamas *imuniniu senėjimu* (angl. *immunosenescence*) ir apibrėžiamas kaip įgimto ir įgyto imuninio atsako komponentų pasikeitimai, susiję su vyresniu amžiumi.

Įgimto imuniteto pasikeitimai, susiję su vyresniu amžiumi: susilpnėjusi odos, plaučių, virškinimo trakto epitelio barjerų funkcija; skurdesnė žarnyno mikrobiotos, ypač bifidobakterijų, rūšinė įvairovė; susilpnėjusi neutrofilų fagocitozė, baktericidinis aktyvumas ir oksidaciniai protrūkiai; susilpnėjęs makrofagų chemotaksis, fagocitozinis aktyvumas ir citokinų gamyba. Tuo tarpu NK ląstelių (natūralių žudikų), kurių pagrindinė funkcija – organizmo apsauga nuo pakitusių ląstelių (vėžinių, infekuotų virusais),

Received: 18/03/24. Accepted: 11/04/24

Copyright © 2024. Published by Vilnius University Press. This is an Open Access journal distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 \(CC BY 4.0\) License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

KĄ BŪTINA ŽINOTI APIE VAISTŲ VARTOJIMĄ VYRESNIAME AMŽIUIJE

What is it necessary to know about the medicine utilization in the elderly patients

Gabrielė Lisauskaitė

Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas

Ingrida Lisauskienė

VšĮ Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikos

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Patologijos, teismo medicinos ir farmakologijos katedra

Vykstant visuomenės senėjimui, ši žmonių populiacija tampa didžiausiais vaistų vartotojais. Eurostato duomenimis, 2020 m. vyresni nei 65 metų amžiaus žmonės sudarė 13 % populiacijos ir nupirko 33 % visų receptinių vaistų. Pagrindinės geriatrinės farmakologijos problemos yra didelis lėtinių ligų paplitimas, polifarmacija (≥ 5 vartojami vaistai vienu metu), gydymo nurodymų laikymasis ir gydymo tęstinumas, galimas apsunskintas vaistų įsigijimas ir vartojimas dėl negalios, mažų pajamų, demencijos, naujų vaistų atsiradimas rinkoje, didėjantis maisto papildų vartojimas. Organizmo senėjimas ir pokyčiai yra neišvengiamas procesas, kuris gali keisti vaisto veikimą ir dozavimą. Senyvų žmonių fiziologiniai rezervai yra mažesni, todėl šioje pacientų grupėje nepageidaujamų reakcijų, kliniškai reikšmingų vaistų sąveikų dažnis yra didesnis. Vis dažniau diskutuojama apie sarkopeniją, t. y. raumenų masės ir jėgos mažėjimą, trapumą arba senatvino silpnumo sindromą (angl. *frailty*), t. y. polietiologinį geriatrinį sindromą, kuris dėl fiziologinio organizmo išsekimo nulemia didesnę pažeidžiamumą, jautrumą įvairiems streso veiksniams bei prastėjančias adaptacines galimybes. Visi šie neišvengiami senėjimo procesai lemia gydymo vaistais rezultatus ir sėkmę.

Reikšminiai žodžiai: vaistų vartojimas, senyvi pacientai, farmakologija.

VITAMINŲ IR MINERALINIŲ MEDŽIAGŲ POREIKIS IR NAUDA VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONĖMS

Needs and benefits of vitamins and minerals for older people

Rūta Petereit

Kauno kolegijos Medicinos technologijų ir dietetikos katedra

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Kauno klinikos

Senėjimas – biologinių, psichologinių ir socialinių pokyčių kaupimasis didėjant amžiui. Atitolinti senėjimą gali vitaminų ir mineralinių medžiagų turinčių maisto produktų ar maisto papildų vartojimas atitinkamai pagal amžių rekomenduojamas normas. Pagyvenusio amžiaus asmenys su maistu gauna mažiau vitaminų C, D, E, B₁, B₆, B₁₂ ir mineralinių medžiagų: magnio, fosforo, kalio, kalcio, natrio, mangano, geležies, vario ir cinko.