

# ELESÉSEK MEGELŐZÉSE



## Folyóiratunk új rovata: Az esések megelőzése



Társadalmunkban az idősödő emberek a populáció egyre nagyobb hányadát teszik ki. Az öregedéssel együtt jár az esések kockázatának, és következésképpen a sérülések számának növekedése. Az esés lehet különböző kóralapok következménye; és maga is súlyos következményekkel jár. Az esés rettegett szövődménye a csonttörés. A non-vertebrális (például csípőtáji, felkar- és csukló-) törések 90%-a esés következménye.

Az időskori sérülések hátterében dominánsan az esés áll; az EU 25 és az EEA 28 országában évente 40-50 000 idős ember esik el. Felmérések szerint a 65 év feletti 30%-a évente legalább egyszer, de sok esetben többször is esik, a 75 éven túliakban ez az arány még magasabb. Ha nem teszünk semmit az esések megelőzése érdekében, a törések, valamint a törésekkel összefüggő szövődmények jelentős emelkedésével kell számolnunk az elkövetkező 25-30 évben.

Az esések jelentős szociális és pszichológiai következményekkel, a biztonságérzés elvesztésével, elszigeteléssel, az aktivitás és mobilitás csökkenésével járnak együtt; mindemellett felderítetlen betegségek első indikátorai is lehetnek. A törések gyakran ismétlődnek, és ez még inkább maga után vonja az idős emberek funkcionális képességének csökkenését. Az idős korúak már az esés veszélyétől tartva korlátozzák fizikai aktivitásukat, és beszűkítik közösségi kapcsolataikat – ezzel a test lelki leépüléséhez vezető ördögi kört indítanak el. Az esés következtében megnő a korai halál kockázata is.

Az öregkori eséseket kiváltó ok leggyakrabban musculoskeletális gyengeség, ami idős emberekben inkább a fizikai inaktivitásnak és nem annyira az előrehaladott életkornak a következménye. Musculoskeletális gyenge-

ség a csontszilárdság csökkenésével párhuzamosan osteoporosisban is fellép; gyengül az izomzat ereje, neuromuscularis zavarok lépnek fel, romlik a járás és a testtartás stabilitása, gyakrabban lép fel egyensúlyzavar. Mindezek következtében fokozódik az esések kockázata.

Idősekben pozitív korrelációt találtak a femur izomzatának ereje, funkciója és a D-hormon szérumszintje között. Ezek az eredmények azt sugallják, hogy az esések, illetve törések korral járó emelkedése – legalábbis részben – a D-hormon szintjének csökkenésével magyarázható.

Az esések megelőzése érdekében az Európai Bizottság (EC) 2003-ban létrehozta a ProFaNE (Prevention of Falls Network Europe) nevű tematikus hálózatot <http://www.propane.org.eu>, amely kutatókat, klinikusokat és egészségügyi szakembereket gyűjt össze Európából. A szervezet tevékenysége elsősorban gyakorlati és klinikai módszerek kidolgozására, klinikai vizsgálatok összefogására és ismertetésére irányul. Részletes klinikai értékelések eredményeit, valamint kezelési protokollokat tesz közzé. Egyebek között vizsgálják az esésekkel együtt járó csonttörések kockázatának csökkentése, az idősödők életminőségének javítása érdekében.

A csonttörésekkel folyóiratunkban eddig is kiemelten foglalkoztunk. Az esések megelőzése a csonttörés prevenció döntő tényezője. Mindezek fontosságát szem előtt tartva, az elkövetkezendő időben olyan szakmai anyagokat szeretnénk közölni – új rovatot indítva –, amelyek hozzásegítenek ahhoz, hogy az esésekre, azok megelőzésére jobban odafigyeljünk, és ezzel hozzájáruljunk a csonttörések megelőzéséhez.