

A STÁRNOUCÍCH

DR. L. KOLAŘIKOVÁ

V kursech pro střední zdravotnické pracovníky, kteří přicházejí jakkoliv do styku se starými lidmi, slyšíme často stesky na nevhodné chování starých pacientů, na jejich podrážděnost, umíněnost a na postoje, které zdravotním sestřím, rehabilitačním pracovníkům a laborantům v nemocnicích, zdravotnímu personálu v ústavech sociálního zabezpečení, v domovech důchodců, ale i obvodním zdravotním sestřím ztrpčují práci. Někdy tyto situace vytvářejí napjaté ovzduší a oboustranné rozladění. V zařízeních, kde jsou trvale umístěni staří lidé, vyvolávají u mladého personálu trvalý stav animozity a despektu vůči nim, u pacientů zas pocit křivdy a stupňované bolestivé rozpoložení. Jedna z cest k nápravě vede přes důkladné seznámení mladých zdravotnických pracovníků s psychologickými zvláštnostmi tohoto období lidského života. Kdo pozná, obvykle pochopí, a kdo pochopí — je-li dobrý člověk a dobrý zdravotník, dovede se v práci se starým člověkem podle toho chovat.

Za našich mladých let — abychom začali trochu mentorsky znějším úvodem — se na střední škole četly (v ukázkách) dva Ciceronovy spisy: *Kato starší — o stáří* a *Laelius — o přátelství*. V prvním se jedná o přednostech stáří, ve druhém o ceně a podmínkách pravého přátelství. V jeho době, i poté, kdy se jeho spisy četly, požívali staří lidé společenské vážnosti a byla jim prokazována úcta pro jejich životní moudrost, jíž byly nevýhody pokročilého věku poněkud psychicky kompenzovány. Někdy se zdá, že v dnešní společnosti si životní moudrosti starých lidí nikdo neváží, ba nechce o ní ani slyšet. Mladí lidé mají své zájmy, kterými žije mladý svět, a lidé středního věku jsou „v jednom kole“ a na staré lidi nemají čas. Namnoze ani nepozorují, že to i s nimi jde pomalu s kopce, až když nemohou držet krok s mládím, pak teprve začnou starým lépe rozumět.

Stáří přichází pozvolna. Není to nemoc, ale v tomto období ztrácí organismus odolnost a



PŘIŠITÝ JAZYK

Při automobilové nehodě si ukousl 23letý řidič Soster jazyk, který se našel v troskách auta. Italský chirurg Mattio Marchetto řidiči jazyk přišil. Operace se podařila a po třech týdnech může Soster bez obtíží mluvit.

TELEGRAFICKÁ DIAGNÓZA

Menší rybářské a obchodní loď (pod padesát mužů) nemá svého lodního lékaře. Při onemocnění některého člena posádky musejí požádat radiotelegraficky nejbližší loď nebo lékaře na pevnině. Námořníci z NDR jsou tak pomocí rozhlasové stanice v Rujaně spojeni s rostockou univerzitní klinikou. A tak na stovky námořních mil udělají lékaři lodím na moři pokyny jak ošetřit a léčit nemocné.

O ZDRAVĚJŠÍ CHRUP

Ročně se u nás ošetří a prohlédne chrup asi dvěma a půl miliónům dětí předškolního a školního věku. Jak se zjistilo, snížila se tím kazivost zubů u mládeže.

Zajímavosti

Psychologové měřili délku lidského snu a zjistili, že sen trvá průměrně 4–90 vteřin. Třeba připomenout, že měření nemůže být nikdy dost přesné, ale průměrně sen prý trvá 20–30 vteřin. Je to jistě velmi krátká doba a co všechno v těch několika vteřinách ve snu prožijeme. Žádný filmový trik by nedokázal zachytit události tak rychle, jako to dokáže mechanismus snů. Psychologové říkají, že v tomto výzkumu neřekli ještě poslední slovo a že nás možná čeká řada překvapujících zjištění.

Počet slepců na světě se odhaduje na 14 miliónů. Podle názoru ředitele švédského svazu slepců vzroste jejich počet během dvaceti let na 27 miliónů. Je to tím, že přibývá rizikových pracovišť a že si lidé málo chrání svůj zrak. Na přírůstek počtu slepců se podílí i některá onemocnění, například trachom, a to především v rozvojových zemích, kde zdravotní péče není ještě na dostačující úrovni.

Zmrazený chléb, který po rozpečení doma, například ve sporáku, chutná jako čerstvě upečený, vyrobili zkušebně ve Výzkumném ústavu potravinářského průmyslu v NDR. Chléb normálně upekli a pak jej zmrazili na teplotu minus 30 stupňů. Do obchodu se dodává jako ostatní mražené potraviny. Doma, až do rozpečení, se musí uchovávat v chladničce. Zmrazený chléb má všechny chuťové vlastnosti, i výživné hodnoty.

Vědci zjistili, že na každém čtverečním centimetru lidské pokožky vegetuje 40.000 nejrozličnějších mikrobů, mezi nimi i původci četných chorob, a že 77 % onemocnění tyfem a paratyfem zaviňují špatně umyté ruce. Sledovali i povrch čistě umyté pokožky a došli k závěru, že na pořádně umytých rukou se počet mikrobů zmenšil až desetitisíckrát. Jen opláchnutí ve studené vodě ovšem nestačí, ruce se musí řádně mýt mýdlem a vydrhnout kartáčkem.

zpravidla se dostávají různé nemoci. Je to *proces biologický, involuce*, která se dostaví po předchozím období evoluce a plné zralosti, a projevuje se ochabováním, poklesem fyzických i psychických funkcí. Již v tzv. preseniu, kolem padesátky, se projeví organické změny v souvislosti s klimakteriem. (Je to změna v tvorbě pohlavních produktů a hormonů a v důsledku toho i změna fyziologických a psychických funkcí. Ženy mívají různé fyzické potíže, trpí závratěmi a vegetativními poruchami, bývají přecitlivělé, náladové, se sklonem k sentimentalitě.) Změny přicházejí u někoho pozvolna, u jiného náhle. Výkonnost člověka po padesátce je ještě na výši, také proto, že si ve svém pracovním oboru získal mnoho zkušeností a rutinu a že si zpravidla dovede práci účelně organizovat. Novým podmínkám se již hůře přizpůsobuje a těžko mění životní a pracovní stereotypy.

Vyrovnění s negativními stavy tohoto období je komplikováno ještě změnami společenského rázu. I členům rodiny přibývá věku, děti dospívají a přicházejí starosti s povoláním, odchodem z rodinného prostředí popřípadě sňatkem, takže se mění celková struktura rodiny. Tento komplex problémů znamená velkou zátěž pro nervový systém, takže někdy dochází i k hlubším, chorobným poruchám přechodného rázu, jež ovšem mohou přejít v trvalé.

Od šedesáti let mluvíme u člověka o *stárnutí*, jež po 10 až 15 letech přejde ve stáří. Fyziologické změny postupují z předchozího období plynule, nejprve pozvolna, pak zpravidla rychleji. K nápadným psychosociálním změnám v tomto období dochází u většiny lidí v souvislosti s přechodem do důchodu. Pokud zůstávají „v aktivitě“, pokračují zpravidla ve své předchozí činnosti, zvláště pokud jde o duševní práci.

Přechod do důchodu znamená velkou změnu v životě člověka, zvyklého na pravidelnou denní činnost a určitý program. Někomu spíše chybí pak ona pravidelnost, jejíž přerušení znamená porušení jeho denního režimu a celkového životního stereotypu. Kdo se plně vyžíval problémy a úkoly svého povolání a tvořivou prací, pro toho vyřazení z ní znamená mnohdy celkové porušení duševní rovnováhy a ztrátu smyslu života, ztrátu kontaktu s lidmi, pro něž pracoval (žáky, pacienty apod.). Ve změněných životních podmínkách

musí u něho dojít k *přeorientaci na jiný životní program* s novým obsahem činnosti a novou životní perspektivou. Společnost by mohla znalostí a zkušeností těchto stárnoucích pracovníků využít při odborných poradách, jež by nepochybně byly mladé generaci k užitku, a jim samým by usnadnila vyrovnávání s jejich životním postavením, kdy se jich zmocňuje pocit, že nejsou k ničemu nebo jen na překážku, a vzbudila v nich vědomí společenské užitečnosti a hodnoty. Jejich účast v komisích národních výborů všech stupňů i v masových organizacích může být obapole prospěšná, jak vidíme z mnoha příkladů. I tady je však nutné taktně usměrnit jejich aktivitu a nenechat narůstat negativní projevy. Je však zajímavé, že právě život v aktivitě sám o sobě příznivě ovlivňuje tyto stránky.

Přesto je stáří zákonitě provázeno potížemi, fyzickými, psychickými i sociálními, jež se navzájem prolínají a sumují a obracejí se v chování i prožívání stárnoucích a starých lidí. Pojednáváme-li o stáří obecně, musíme si být vědomi individuálních rozdílů mezi lidmi a chápat každého starého člověka v celkovém kontextu jeho životních podmínek (věkových, zdravotních, hmotných i bytových, rodinných a společenských, pracovních, celé jeho životní historie, psychické úrovně a svěžesti atd.), abychom pochopili specifičnost jeho případu. Jeho psychické vlastnosti, vytvořené v předchozím životě, ve stáří částečně zůstávají, částečně se mění a vznikají i vlastnosti nové, mění se do určité míry celková struktura osobnosti a váha jednotlivých položek v ní. Ve stáří při oslabené schopnosti autoregulace vlivem senilních změn jako by se odkrýval základ jeho povahy. Období stáří není ještě náležitě vědecky prozkoumáno, ale přesto můžeme formulovat některé základní empirické poznatky o psychologii starých lidí a zásady správného přístupu k nim.

K *fyziologickým příznakům stáří* patří ochabování funkce jednotlivých orgánových systémů a celkové organické výkonnosti. Změny jsou patrné i na vnějším vzhledu (vadnutí pokožky, šedivění a vypadávání vlasů, změna postavy, držení těla, chůze atd.). Známý je ve stáří postupující proces arteriosklerózy a jiných organických chorob, oslabení výkonnosti smyslových orgánů zraku a sluchu a kosterně svalového systému, jež ztěžují starému člověku volný pohyb a kontakt

Recept na nový nápoj, který spolehlivě zažene žízeň a přitom nahradí v lidském organismu látky, které člověk v horku vypotí, sestavili v NDR. Je to směs kuchyňské soli, kalciumchloridu, kyseliny citronové a kyseliny vinné, k tomu se přidá cukr, jablečná šťáva, třešňový a malinový sirup a nápoj je hotov. Říkájí mu „Contratherm“ a je určen především pro pracující v horkých provozech, ale pochutnat si na něm mohou i ostatní konzumenti.

Složitými testy, při nichž hraje určitou úlohu (i když ne zcela rozhodující) srovnání váhy mozku s tělesnou váhou, lze stanovit stupnici inteligence jednotlivých tvorů. Profesor Portman ze zoologického institutu v Basileji vypracoval takovou stupnici: ježek 0,77, netopýr 1,33, krysa 1,70, veverka 6,15, divočák 14,1, liška 16,8, tygr 18,7, ovce 26,3, velryba 40,0, šimpanz 49,0, slon 104,0, delfin 120–140 a člověk 170. I když se podle těchto testů nedají dělat jednoznačné závěry o inteligenci zvířat a člověka, nesporně to dokazuje starou zkušenost, že delfin je nejinteligentnějším živočichem a že se svými schopnostmi daleko liší od ostatních.

Při operacích srdce, náhradě tepen a žil se v chirurgii stále víc používá umělých hmot, především teflonu. Má to ovšem jednu nevýhodu. Každý organismus umělé hmoty nesnáší a jsou známé případy, kdy je z těla vůbec vyloučí. Dva berlínští lékaři hledali proto jiné řešení a při náhradě tepen a aorty použili tkáň tlustého střeva. Pokusy se zdařily. Nová metoda má tu výhodu, že tkáň tlustého střeva je v těle dostatek, je velmi pružná a dá se snadno použít a hlavně jí organismus snadno snáší. Uplatnila se i při náhradě srdeční stěny.

Chlazené spodní prádlo pro horké dny (a horké provozy) začali vyrábět ve Spojených státech. Zatím je zkoušejí kosmonauti. Prádlo je utkáno z jemných nylonových trubiček, jimiž neustále proudí chladičí kapalina.

Angličtí lékaři vyšetřovali zdravotní stav zaměstnanců veřejné dopravy a zjistili, že například u řidičů autobusů je nejčastější příčinou infarktů trvalý nedostatek tělesného pohybu a náhlá nečekaná námaha a nervové vzruchy. Kouření, vysoký krevní tlak a nadměrná tělesná váha měly až podružnou úlohu. Došli k závěru, že nejlepší prevencí proti infarktu je fyzická práce, pohyb a tělesné, pravidelné cvičení.

Autorkou článku „Péče o pracovní prostředí učňovského dorostu v odborných učilištích“, který vyšel v č. 4 na str. 174, je Vlasta Koutová z HES NV Praha. red.

Polský lékař dr. Cyprian Sadowski vyrobil z rašeliny pastu se stejným léčivým účinkem jako má slatinný zábal. Místo 150 kg slatiny, která se spotřebuje na jeden zábal, stačí malá dóza pasty. Pacient nemusí ani jezdit do lázní, může si připravit slatinnou lázeň doma. Pasta se dá snadno omývat a osvědčuje se nejen při reumatických bolestech, ale je univerzálním lékem při kožních onemocněních a některých břišních obtížích.

V Sovětském svazu v Možajsku u Moskvy postavili supermoderní mlékárnu, v níž se mléko sterilizuje zvláštním způsobem — jakousi vnitřní explozí, čímž se tukové částičky rozrušují na mikroskopické kapénky a mléko vydrží čerstvé několik měsíců. Je homogennější, snadno se skladuje a prý i lépe chutná, než mléko sterilizované normálním způsobem.

Nový lékařský přístroj zkonstruovali prof. Efrein H. Frei a inž. S. Leibizahn z lékařského výzkumného institutu v Tel Avivu v Izraelu a nazvali jej „POD“. Je to v podstatě miniaturní magnet, zapuštěný do umělé hmoty, který lze pomocí elektrickomagnetických impulsů zavést do kterékoliv části lidského organismu a současně s ním i potřebné léky. Přístroj se prý znamenitě osvědčil při trombózách, ledvinových kamenech a při určitých srdečních obtížích.

s vnějším světem a jsou zdrojem bolestivých pocitů fyzických i psychických. Ne každý si dovede zavčas uvědomit nutnost změny výživy a celkové životosprávy, omezit se v jídle a pití a v žádném směru nepřepínat.

Dalším příznakem stáří je celková *menší pružnost a psychická přizpůsobivost*, v souvislosti se vzrůstající *rigidností základních nervových procesů*. Starý člověk těžce snáší změny, zvláště náhlé a dalekosáhlé. Bývá méně agilní a rozhodný, hůře se vyrovnává s novými úkoly. Nechce-li ztrácet kontakt se světem, je odkázán na informace od druhých, často se jich opětovně vyptává, až ztrácí trpělivost, a on sám se cítí izolován, odtržen od veřejného života, stává se nedůvěřivým a podezřívavým. Při zvýšení kritičnosti vůči novotám se v prostředí mladších lidí může jevit jako brzdící, retardační činitel (což ostatně může mít dobré i špatné stránky). Subjektivní psychické potíže starých lidí jsou stupňovány nesprávnými postoji okolních lidí, bezohledným jednáním a poznámkami, na něž nedovedou pohotově reagovat, a proto se tím spíše ve vědomí fixují a mohou mít i traumatizující účinek.

(Pokračování)

