



Co můžete dělat, když jste kvůli koronaviru doma

Nový koronavirus, který způsobuje nemoc Covid-19, může být pro seniory smrtelný. Většina starších lidí se na celé týdny zavřela doma, aby se nenakazili. Zejména ve městech budou těžko chodit na procházky nebo jezdit na kole, v tom mají lidé na venkově výhodu. Jaká jsou doporučení odborníků?

- Vitamíny a zelenina nestačí. Musíte jíst více bílkovin. To prospívá nejen svalům, ale také imunitě.
- Jezdíte doma třeba na rotopedu, který vám mohou sehnat vaši blízcí.
- Cvičte jógu nebo taj-či, například podle videoklipů na internetu.
- Zkuste jakoukoliv tělesnou aktivitu, která vás neohrozí. Vzpomeňte si na dětství či mládí a denně si zacvičte jednoduchou rozcvičku či prostná jako kdysi na tělocviku. To nejhorší, co můžete udělat, je zůstat sedět u televizorů a přestat se hýbat. Svalová hmota a výkonnost se totiž snadno ztrácejí, kdežto zpět se získávají mnohem obtížněji.

Foto: Profimedia.cz

Seniorům hrozí ztráta svalů a síly

Nový koronavirus uvěznil doma spoustu starších lidí, kteří se tak snaží vyhnout pro ně hrozivě nákaze. Dlouhé týdny, které stráví převážně v bytě bez zdravého pohybu a pobytu na čerstvém vzduchu, však oslabují jejich svaly. Senioři pak ztrácejí sílu a s nimi i zdraví. Nedostatek pohybu u nich může zhoršit sarkopenii.

To je přirozená degenerace svalů, která přichází s věkem. Snadno však nabere nepřirozenou rychlost i rozsah a stává se vážným zdravotním problémem. Sarkopenii skoro nikdo nezná, přitom bývá u stárnoucí populace běžným jevem. Seniorům při ní hrozí pády, úrazy a další vážné potíže. K úbytku svalů přispívá nedostatek bílkovin v jídelníčku a také pohybu. Ten chybí dříve narozeným kvůli různým nemocem, pohodlnosti, ale teď i novému koronaviru.

Slábnou ruce i nohy

Kdy se sarkopenie stává patologickou komplikací? Když člověku neumožní, aby se nor-

málně hýbal, ohrožuje jeho samostatnost, a brání mu tedy v běžném životě. Jaké jsou její první signály? „Nejprve se začíná projevovat na ruce,“ říká gerontoložka doc. MUDr. Iva Holmerová, Ph.D., z pražského Centra pro studium dlouhověkosti FHS UK.

„Postižený má problém třeba něco odšroubovat nebo zašroubovat a i stisk jeho ruky bývá slabší. Někdy se projeví špatným držením hrudníku nebo tím, že se člověk snáz zadýchává, poněvadž má oslabené dýchací svaly. Na nohou se projevuje tak, že se krok stává kratší i mělčí a člověk nedokáže kompenzovat například zakop-

nutí. Vedle ztráty totiž také schopnost dobré koordinace pohybů, tedy šikovnost. Hrozí pak vážná zranění, úrazy, případně invalidita.“

Jaké signály je třeba hlídat

- Poměrně častými příznaky jsou také:
- špatná kondice a rychle se objevující únava i při běžných, často banálních činnostech,
 - náhle hubnutí, při kterém člověk neztrácí ani tak tuk jako spíše právě svaly,
 - neschopnost vyjít do patra nebo obejít blok domu,
 - problém se vstáváním ze židle bez pomoci rukou,
 - tělesná slabost, která může snadno přejít v mdlouby,
 - problémy s obnovou tkání, a tedy i s jejich hojením,
 - zhorš se imunitní reakce,
 - klesne hladina inzulínu a testosteronu,
 - sníží se fyzická a s ní i mozková aktivita, a pokud pacient neřeší své potíže dostatečně

efektivně, nehrozí mu jen špatná pohyblivost, ale časem také invalidita.

Pokročilá nebo rychle postupující sarkopenie je zároveň rizikovým faktorem pro vznik řady dalších chorob. Těbu syndromu křehkosti, který se kromě únavy projevuje horší adaptací na změny a náchylností k nejrůznějším zdravotním komplikacím.

Kritických 65 růků

Kdy se začíná objevovat sarkopenie? U někomu v průběhu padesátky, ale obvykle po 65. roce. Člověk pak ztratí průměrně 1,5 % svalů za rok. „Ten úbytek je zákonitý, jde ale o to, aby byl co nejmenší,“ říká docentka Holmerová. „Vliv na to má životospráva, chronické nemoci, vrozené dispozice nebo třeba užívání léků.“

Proč u sarkopenie hrají důležitou roli bílkoviny? Lidský organismus je potřebuje ke spoustě nejrůznějších pochodů. Určitou pohotovostní zásobu si může vzít třeba z krevní plazmy. Tu však rychle vyčerpá. Potom začne využívat bílkoviny uložené ve svalcích. Při nemoci má obvykle zvýšenou potřebu těchto živin. „Pokud člověk není dostatek bílkovin, aby organismus mohl pravidelně obnovovat své zásoby, začne stonat na úkor svalů,“ říká docentka Holmerová. „A u starších lidí k tomu dochází často.“

Kolik bílkovin potřebujeme

Jak se sarkopenii brání? Kupodivu jednoduše. Většinou z nás pomůže v počátečních stadiích to, když budeme jíst více potravin, které obsahují dost bílkovin, a také co nejvíce pohyb. Můžeme tím své potíže podstatně zmírnit a oddálit.

Hodně bílkovin obsahují mléko a mléčné výrobky, vejce nebo třeba nejrůznější druhy mas. Člověk od šedesáti výš by měl jíst každý den 1 až 1,5 g bílkovin na kilogram své váhy. Žena, která váží 70 kg, musí tedy konzumovat 70 až 105 g bílkovin denně. Pro vaši představu, 200 g 30% eidamu má 54 g bílkovin a jedno vejčko naměkko 12 g. Na obalech řady výrobků je množství této živiny uvedené. Zbytek najdete v tabulkách (viz rámeček Praktické rady). U těžších pacientů může pomoci s jídelníčkem nutriční terapeutka, případně speciální výživa.

Jaký pohyb je nejlepší

„Pokud jde o pohyb, je nejlepší prevencí ten přirozený, a to i proto, že bývá většinou každodenní,“ říká docentka Holmerová. „Ideální je chůze nebo nordic walking.“ Jestli vás postihla pokročilejší forma sarkopenie, určí specialista. Pokud ano, měl by vám navrhnout nejhodnější fyzické aktivity a ve spolupráci s fyzioterapeutem i nějaký cvičební plán.

Praktické rady

MUDr. Zuzana K. Grofová v knize Dieta pro vyšší věk lidem srozumitelně vysvětluje, jak by si měli upravit jídelníček s ohledem na postupující věk. Tedy jíst pestrou a vyváženou stravu se zvýšeným obsahem bílkovin, dostatek vitamínu D a dalších látek. O potravinách, které na sobě nemají obal s údaji o obsahu bílkovin, zjistíte víc na www.kaloricketabulky.cz/tabulka-potravin. Vedle energie tu uvádějí i obsah bílkovin.

Lidem s chronickými nemocemi by měl nevhodnější formu preventivní tělesné aktivity doporučit lékař, případně fyzioterapeut. Vedle chůze to často bývá plavání a jízda na kole. Doma jsou vhodné jóga nebo taj-či, pro které je typická plynulá zátěž, i její případné zvyšování, ale také práce s dechem a relaxace. V počátečních stadiích nemoci mají smysl i silová cvičení. To vše jsou navíc vynikající cvičení i tehdy kdy senioři nemohou vycházet ven, aby se chránili před novým koronavirem.

Pacientům s pokročilejší sarkopenií mohou lékaři předepsat také léky. U mužů jsou to například léky, které zvyšují hladinu mužského pohlavního hormonu testosteronu. Ten má vliv i na růst svalstva a jeho větší výkonnost.

PETR VESELÝ

Únava? Stres? Překonejte je přírodní cestou!

RHODIOLA rosea PM 90 kapslí

Rhodiola rosea neboli Rozchodnice růžová **příznivě působí na únavu**. Pomáhá nastolit **emoční komfort** a psychickou rovnováhu, **odolávat fyzickému i psychickému stresu**. Zároveň dobře působí na výkon a celkovou kondici. Kapsle obsahují čistý extrakt rostliny Rhodiola rosea bez přídavných látek.

Kromě toho má Rhodiola rosea další příznivé účinky na:

- ✓ **srdce a cévní systém (okysličení),**
- ✓ **krevní oběh,**
- ✓ **koncentraci, paměť,**
- ✓ **normální trávení,**
- ✓ **kognitivní a duševní výkonnost.**



Doplňek stravy

Vyrábí: PURUS-MEDA, s. r. o.

Doplňek stravy je dostupný ve vybraných lékárnách, v internetovém obchodě www.purusmeda.cz nebo na lince 516 499 667.

