

*„Tempora labuntur tacitisque senescimus annis.”
Czas upływa a my starzejemy się wraz z cicho biegnącymi latami.*

Owidiusz

Zdrowie, obok rodziny, jest powszechnie uznawane przez Polaków za najważniejszy warunek udanego, szczęśliwego życia. Pogarszający się wraz z wiekiem stan zdrowia i kondycji fizycznej stawia osoby 50+ w trudnej sytuacji. Zwiększa się odsetek osób potrzebujących podstawowej i specjalistycznej opieki medycznej. Wzrasta liczba osób chorych na m.in.: chorobę wieńcową, nowotwory, nadciśnienie tętnicze, cukrzycę. Często koszty leczenia są dla osób 50+ bardzo wysokie. Jest to związane z polityką zdrowotną prowadzoną przez państwo, która nie uwzględnia w wystarczającym stopniu potrzeb ludzi starszych. Dane pokazują, że pomoc, opieka świadczona seniorom w Polsce to najczęściej pomoc rodziny lub nieformalna pomoc sąsiedzka.

A przecież to stan zdrowia jest jednym z najważniejszych indywidualnych determinant zdolności do pracy. Na kontynuację pracy i odroczenie przejścia na emeryturę decydują się ci, którzy czują się najlepiej. Podkreślić trzeba, że konieczność utrzymania się na rynku pracy, w związku z reformą emerytalną i wydłużeniem okresu zarobkowania do 67 roku życia, wymaga również dobrego zdrowia.

Po pięćdziesiątce trzeba więc szczególnie dbać o zdrowie. Kobiety słyną z większej dbałości o zdrowie niż mężczyźni. Ale to je po 50 roku życia dotyka menopauza, czyli okres, kiedy ilość hormonów kobiecych zmniejsza się. Wskutek tego ustaje menstruacja, ale też pojawia się szereg dolegliwości, jak np. pogorszenie samopoczucia, rozdrażnienie, uderzenia gorąca, zlewne poty, zmiany w układzie kostnym czy zmiany naczynioruchowe. Zmienia się przemiana materii, kobiety tyją, pojawia się coraz więcej zmarszczek. Wraz ze zmniejszeniem stężenia estrogenów w ciele kobiety, zwiększa się ryzyko miażdżycy i nowotworów.

Lekarze, obok podstawowych badań krwi i moczu zalecają, aby kobiety po 50 roku życia regularnie wykonywały:

1. Badanie cytologiczne.
2. Mammografię.
3. Badanie piersi (usg).
4. Badanie densytometryczne kości - 10 lat po menopauzie (ostatniej

- miesięczce) (obrazuje zmiany osteoporotyczne w kościach).
5. Badanie poziomu hormonów tarczycy raz w roku (wykrywanie nadczynności lub niedoczynności).
 6. EKG co rok (wykrywanie arytmii i innych problemów sercowych)
 7. USG jamy brzusznej co 2-3 lata (diagnostyka narządów jamy brzusznej, np. pod kątem występowania guzów, zwapnień).
 8. Badanie słuchu raz na 2 lata (wykrywanie ubytków słuchu).
 9. Badanie kału na obecność krwi utajonej co 2 lata (test z apteki).
 10. Badanie ostrości wzroku i pomiar ciśnienia w gałce ocznej co 2 lata.

Badania profilaktyczne zalecane mężczyznom po 50 roku życia:

1. Kolonoskopia (badanie endoskopowe jelita grubego) - co 5 lat.
2. Badanie jąder przez lekarza - raz na 3 lata.
3. Badanie poziomu elektrolitów i oznaczenie stężenia androgenów (męskich hormonów płciowych) we krwi - raz na trzy lata.
4. Badanie słuchu - raz na 2-3 lata.
5. Badanie hormonów tarczycy - raz 1-2 lata.
6. Morfologia, OB, poziom glukozy we krwi, lipidogram oraz ogólne badanie moczu - raz na rok.
7. Badanie ogólne u lekarza, kontrola wagi, pomiar obwodu w pasie oraz USG jamy brzusznej - raz na rok.
8. Badanie okulistyczne (kontrola wzroku, badanie dna oka i pomiar ciśnienia śródgałkowego) - raz w rok.
9. Badanie prostaty per rectum oraz oznaczenie antygenu PSA - raz w roku.
10. Badanie densytometryczne (gęstości kości) - raz, po 65 roku życia, później według wskazań lekarza.
11. Badanie stomatologiczne - raz na pół roku.
12. Samobadanie jąder - raz w miesiącu.

Panie po 50 roku życia często podejmują się różnych diet odchudzających. W internecie i prasie kobiecej dostępnych jest wiele diet odchudzających. Warto jednak postawić przede wszystkim na aktywność fizyczną, która jest najlepszym

środkiem do utrzymania kondycji i dobrego samopoczucia. Trening fizyczny wykonywany regularnie w znacznym stopniu przedłuża sprawne funkcjonowanie organizmu i pomaga schudnąć.