Πτώσεις

στους ηλικιωμένους

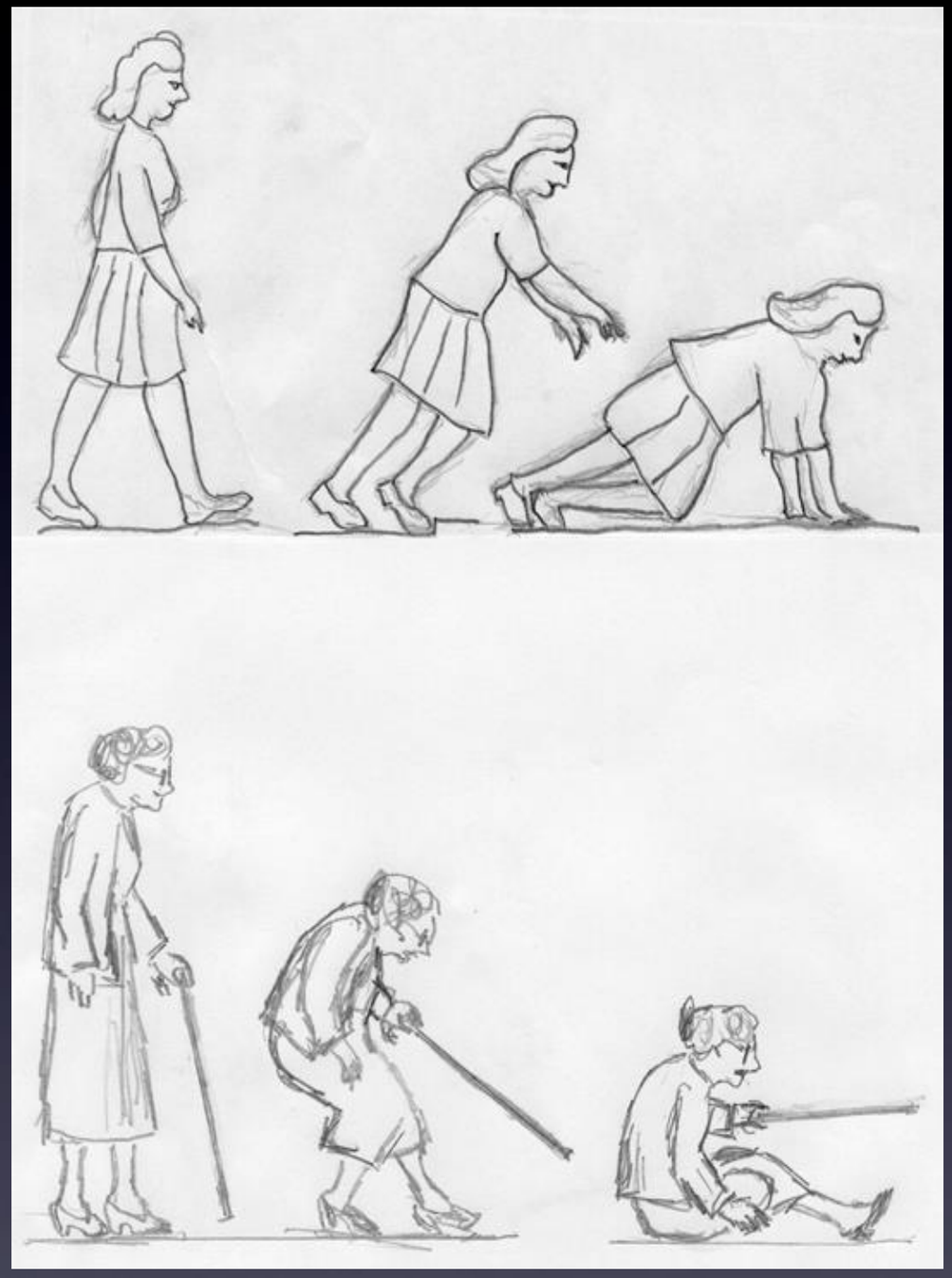
Κωνσταντίνα Κούρου

SOS Ιατρός-Ορθοπεδικός

γλίστρημα,
παραπάτημα
….. και …….
πτώση

“Ένα απρόσμενο γεγονός κατά το οποίο το άτομο βρίσκεται ξαπλωμένο στο έδαφος, στο πάτωμα ή σε άλλο χαμηλότερο επίπεδο.”

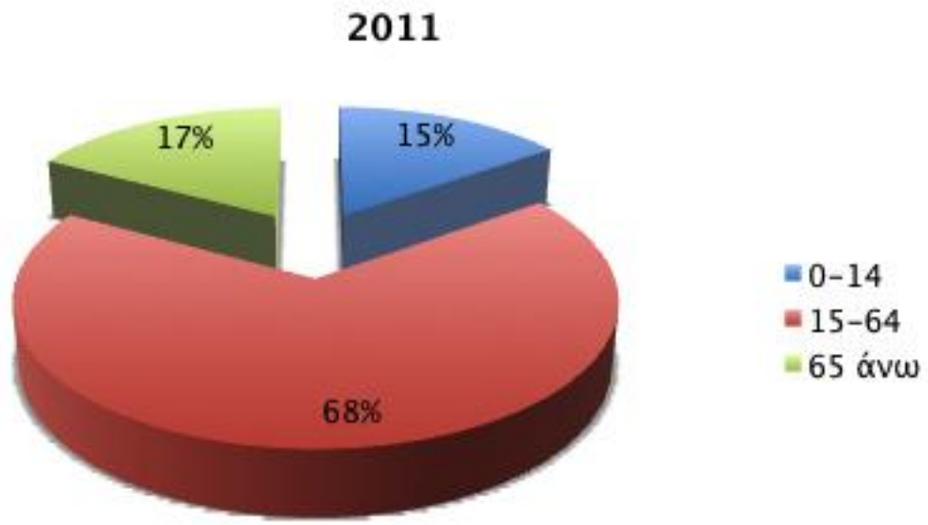
WHO 2007



Επιπτώσεις

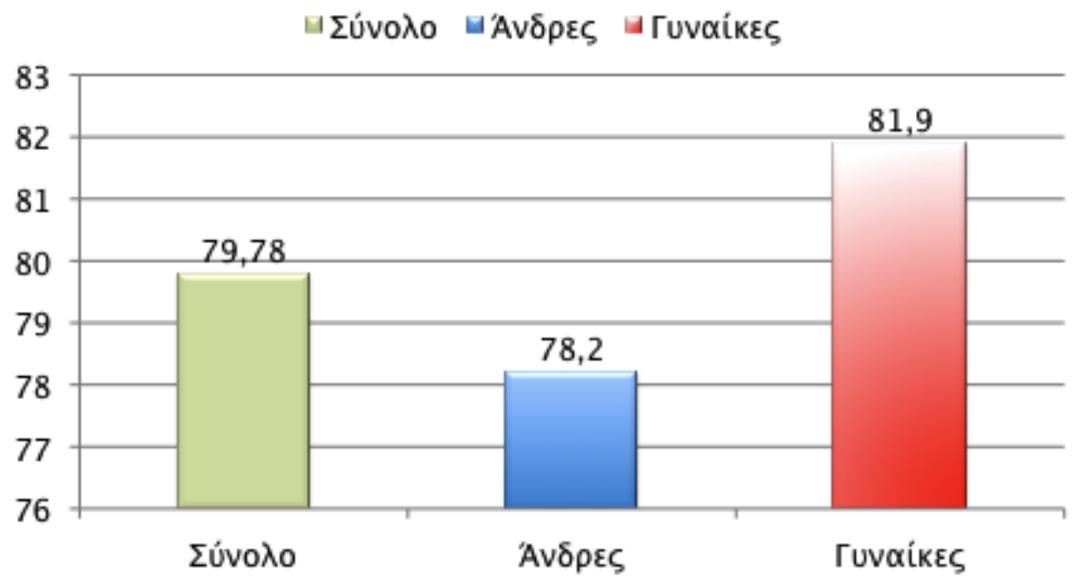
- Σοβαροί τραυματισμοί (κατάγματα ισχίου, ΚΕΚ)
- Αυξημένη θνησιμότητα
- Απώλεια της ανεξαρτησίας
- Ελαττωμένη λειτουργικότητα
- Αύξηση των αναγκών για φροντίδα
- Απώλεια της αυτοπεποίθησης και φοβίες

Κατανομή Πληθυσμού Ελλάδας ανά ηλικία



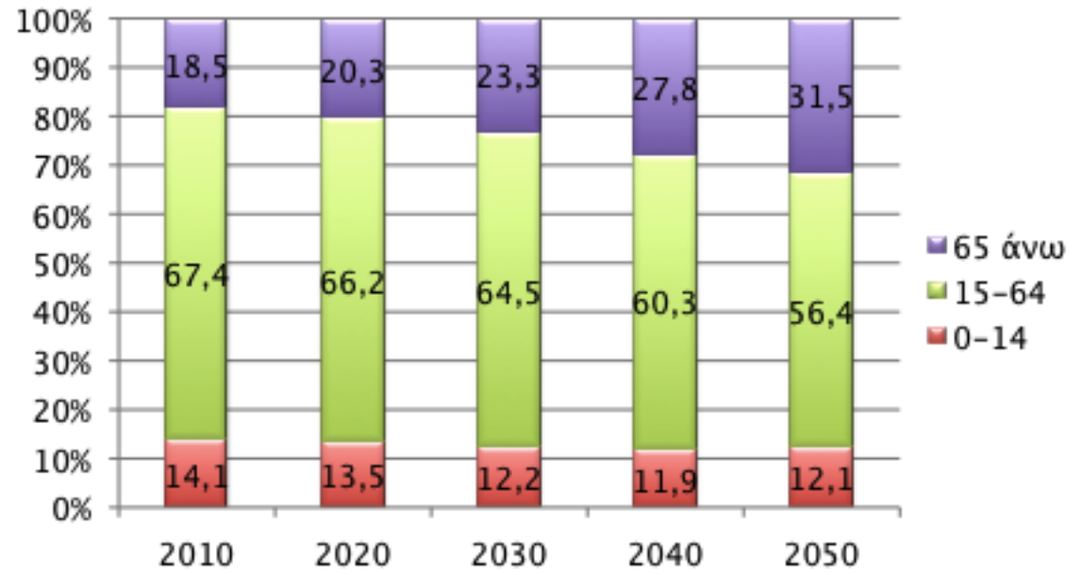
Πηγή: Στατιστική Υπηρεσία

Προσδόκιμο Ζωής ανά φύλο 2011



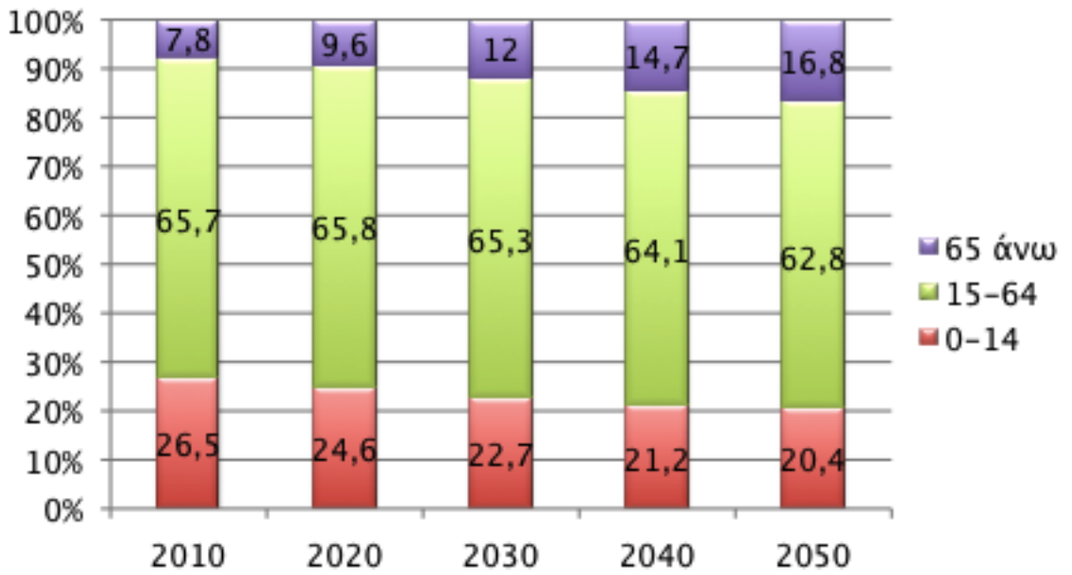
Πηγή: Στατιστική Υπηρεσία

Πρόβλεψη Ηλικιακής Δομής Πληθυσμού Ελλάδας



Πηγή: Στατιστική Υπηρεσία

Πρόβλεψη Ηλικιακής Δομής Παγκόσμιου Πληθυσμού



Πηγή: Στατιστική Υπηρεσία

Επιδημιολογικά στοιχεία

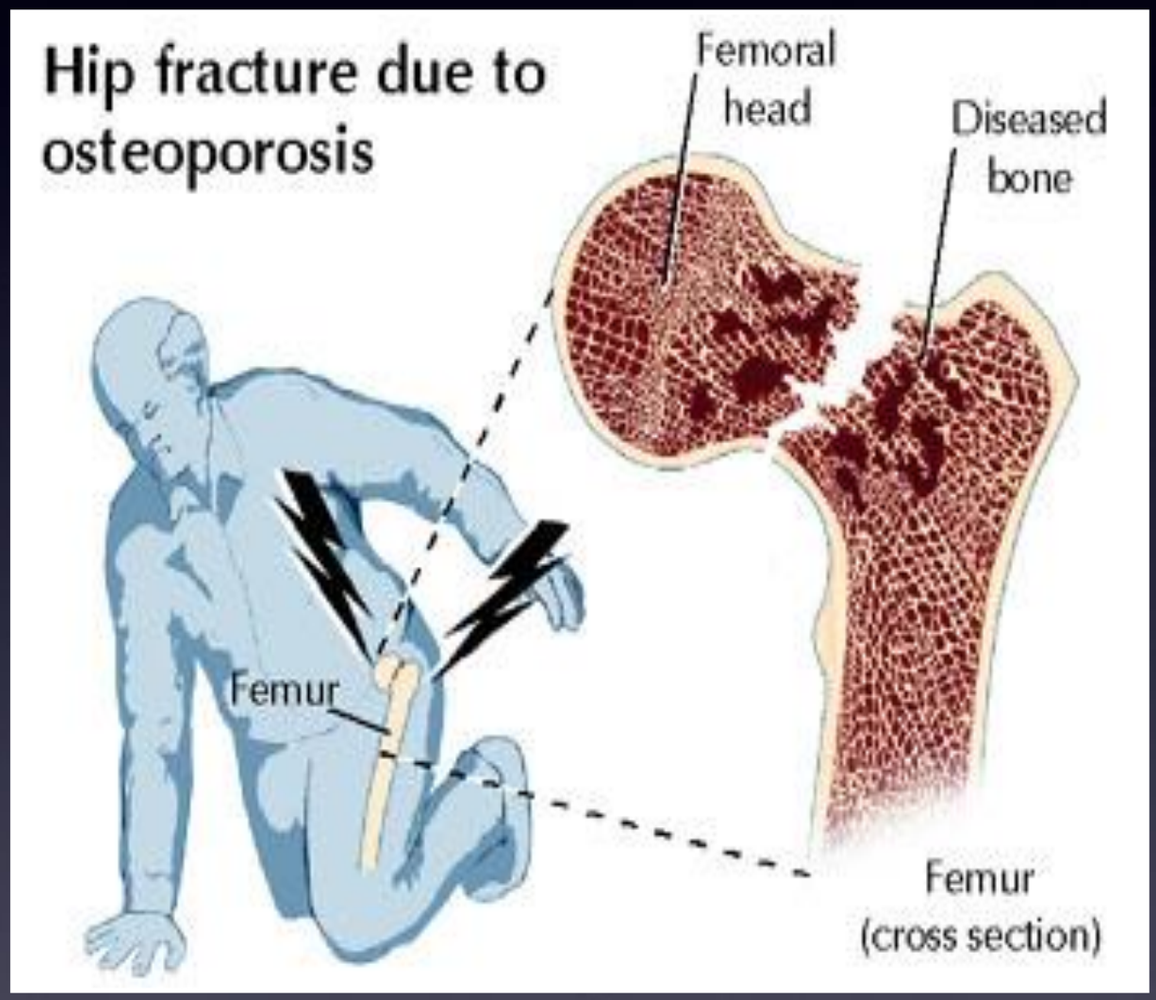
- 65-75 ετών: 28 - 35% 1 πτώση το χρόνο
- 75 ετών και άνω: 32 -42% 1 πτώση το χρόνο
- 10-31% περισσότερες απο μια πτώσεις το χρόνο
- ηλικιωμένοι σε οίκους ευηγηρίας: 30 - 50% 1 πτώση το χρόνο
- 40% των ηλικιωμένων σε οίκους ευγηρίας παθαίνουν περισσότερες απο μια πτώση τον χρόνο
- άτομα με άνοια : 66% 1 πτώση το χρόνο

- 20-30% των πτώσεων οδηγούν σε μέτριους ή σοβαρούς τραυματισμούς.
- >50% των τραυματισμών που χρήζουν νοσηλεία αφορά άτομα 65 ετών και άνω.
- Η κυριότερη αιτία νοσηλείας είναι τα κατάγματα του ισχίου, εγκεφαλικές κακώσεις και κακώσεις άνω άκρων.
- Οι πτώσεις αποτελούν το 40% των τραυματισμών που οδηγούν σε θάνατο. Το ποσοστό αυξάνεται, αυξανόμενης της ηλικίας, και στα δύο φύλα με υψηλότερο στα άτομα των 85 ετών και άνω.

✓ Το ποσοστό θανάτου είναι μεγαλύτερο στους άνδρες από τις γυναίκες.

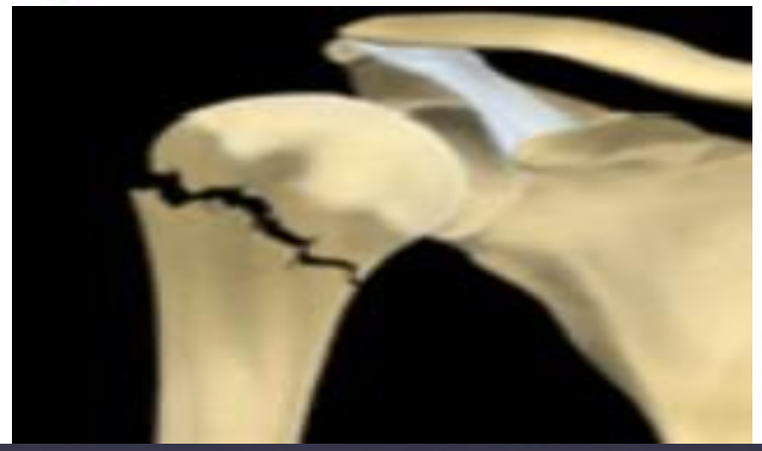
- 90% των καταγμάτων του ισχίου είναι αποτέλεσμα πτώσεων.
- 12-20% των ατόμων με κατάγματα ισχίου καταλήγουν σε θάνατο.
- 1/3 των γυναικών και το 1/6 των ανδρών μέχρι την ηλικία των 90 ετών έχει υποστεί κάταγμα ισχίου. (Συμεονίδης 1997)

✓ το ποσοστό των καταγμάτων ισχίου είναι μεγαλύτερο στις γυναίκες αλλά η θνησιμότητα είναι μεγαλύτερη στους άνδρες.



1 στις 2 γυναίκες και 1 στους 5 άντρες πάνω από 50 ετών θα πάθουν ένα κάταγμα στο υπόλοιπο της ζωής τους.

Johnell et al. Osteoporos Int. 2005



Το 12% έως 17% των Ευρωπαίων άνω των 65 ετών υπέστησαν κάταγμα το 2002, ποσοστό που προβλέπεται στο 20% - 25% για το 2025.

Παράγοντες Κινδύνου

Αντικαταθλιπτικά

Ορθοστατική υπόταση

Νευμυικές διαταραχές

Εξασθένηση μυικής ισχύος και ισορροπίας

Πτώση

Αδράνεια

Αρθρίτιδα γόνατος

Μειωμένη όραση

80 ετών γυναίκα που ζει μόνη της το χειμώνα

(Campbell et al , age and ageing 2006)

ΑΙΤΙΕΣ

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

Διανοητικές

Αδυναμία & Ευπάθεια

Διαταραχές Όρασης

Καρδιολογικά Νοσήματα

Νευρολογικές Διαταραχές

Μυοσκελετικές

Περιβαντολλογικές

Άλλοι Παράγοντες

ΠΤΩΣΕΙΣ

Παθολογικές

Κινητικότητα

Ψυχολογικές

Κοινωνικές

★ Ενδογενείς Παράγοντες Κινδύνου

- Βιολογικοί
- Παθολογικοί
- Ψυχιατρικοί
- Νευρολογικοί
- Μυοσκελετικοί
- Καρδιαγγειακοί
- Ουρολογικοί
- Οφθαλμιατρικοί
- ΩΡΛ
- Μεταβολικοί
- Γαστρεντερολογικοί

★ Εξωγενείς Παράγοντες Κινδύνου

- Περιβαντολλογικοί
  - ✓ Άμεσοι
  - ✓ Έμμεσοι
- Κοινωνικοοικονομικοί

Βιολογικοί

- Διαταραχές της ισορροπίας
- Μυϊκή αδυναμία
- Αλλαγές στο επίπεδο εγρήγορσης και αντίδρασης
- Έκπωση όρασης
- Έκπτωση ακοής
- Διαταραχή προσανατολισμού
- Διαταραχή κινητικότητας
- Διαταραχή αισθητικότητας

Μεταβολικών και αιματολογικών παθήσεων

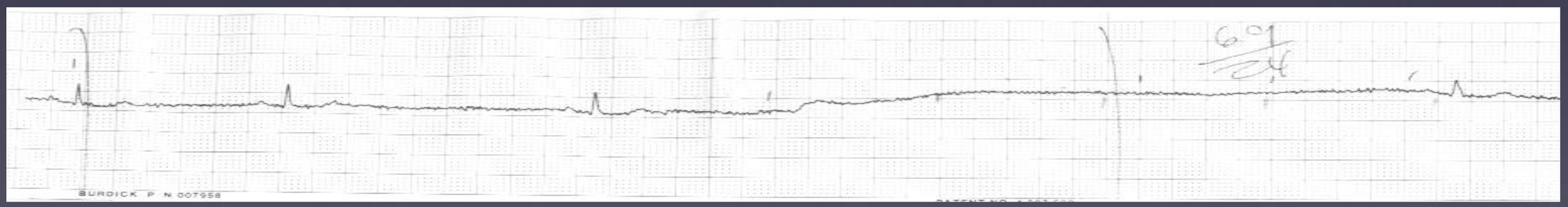
- Υπονατριαιμία
- Υποκαλιαιμία
- Αφυδάτωση
- Αναιμία
- Υποσιτισμός
- Υπογλυκαιμία
- Υποθυρεοειδισμός

Νευρολογικοί

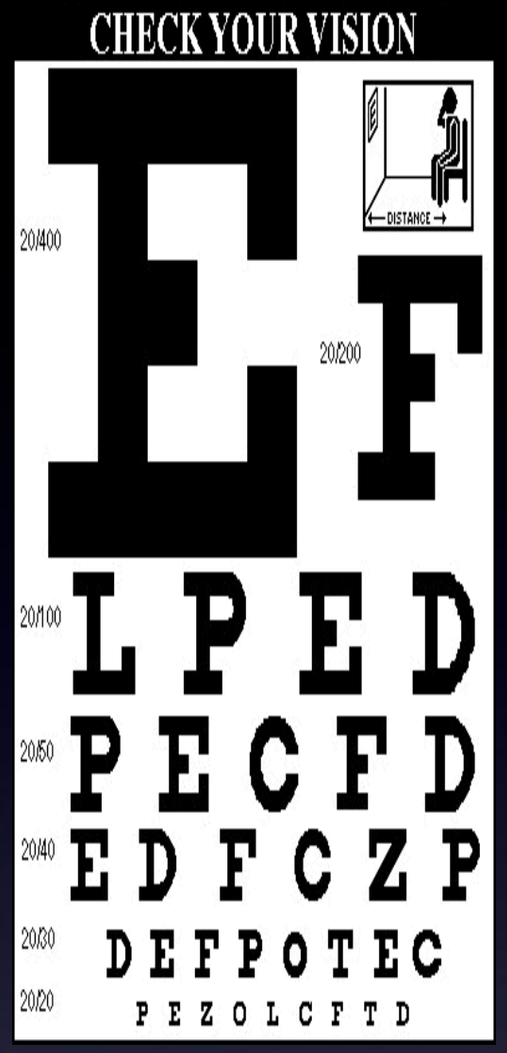
- Parkinson
- Alzheimer
- Άνοια
- Επιληψία
- ΑΕΕ
- ΣΚΠ
- Περιφερική Νευροπάθεια
- Υπνηλία

Καρδιαγγειακές παθήσεις

- Διαταραχές αρτηριακής πίεσης
- Αρρυθμίες
- Στηθάγχη
- Έμφραγμα μυοκαρδίου



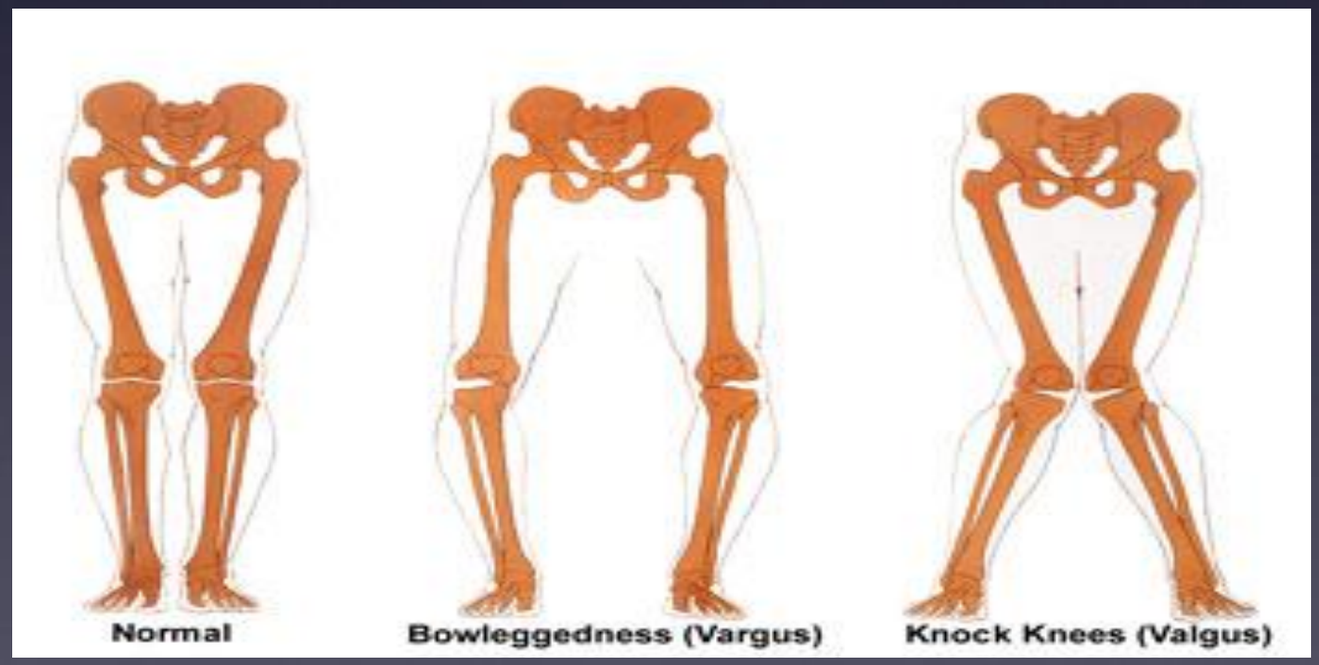
Διαταραχές οράσεως



- Καταρράκτης
- Ωχρά κηλίδα
- Ελάττωση των οπτικών πεδίων
- Γλαύκωμα
- Μείωση της ικανότητας προσαρμογής σε διαφορετικά επίπεδα φωτός

Μυοσκελετικές Παθήσεις

- Αρθρίτις
- Οστεοπόρωση
- Μυική ατονία
- Δυσκαμψία των αρθρώσεων



Φάρμακα

- Ηρεμιστικά
- Αντικαταθλιπτικά
- Υπναγωγά
- Αντυπερτασικά
- Δακτυλίτιδα
- Διουριτικά
- Αντιχολινεργικά
- Ψυχοτρόπα

Παθολογικοί παράγοντες

- Διάρροια
- Αναιμία
- Αιμορραγία
- Πνευμονία
- Ca
- Λοιμώξεις

Ω Ρ Λ

- Ίλιγγος
- Ελάττωση της ακοής

Ουρολογικοί

- Ακράτεια ούρων
- Νυκτουρία
- Υπερτροφία προστάτου

Ψυχιατρικοί

- Κατάθλιψη

- Ψυχώσεις

Περιβαντολλογικοί

- Σκάλες
- Χαλιά
- Ελλιπής φωτισμός
- Εμπόδια στο πάτωμα
- Ακατάλληλα υποδήματα και ρουχισμός

Κοινωνικοοικονομικοί

- Μη επαρκής φωτισμός στους δρόμους
- Πεζοδρόμια

Επιπτώσεις

- Μώλωπες
- Κατάγματα
- Εγκεφαλικά αιματώματα
- Εγκαύματα
- Αφυδάτωση
- Πνευμονία
- Ραβδομυέλωση
- Θάνατος
- Ελλάτωση της κινητιότητας
- Μυική ατροφία
- Δυσκαμψία των αρθρώσεων
- Φόβος πτώσης
- Κατάθλιψη
- Ελάττωση της αυτοπεποίθησης
- Αλλαγή του τρόπου ζωής

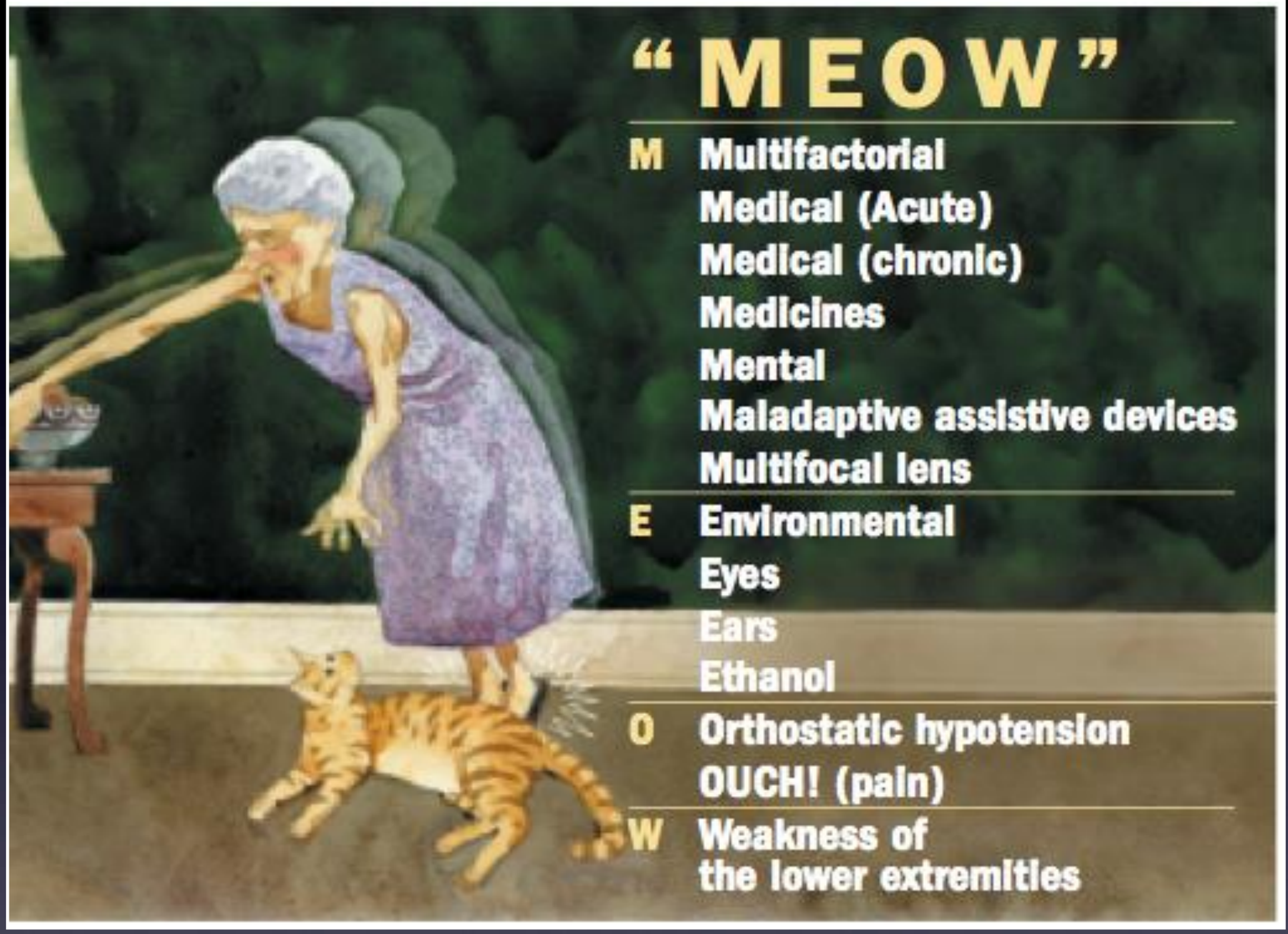
Τα οστεοπορωτικά κατάγματα του ισχίου προέρχονται κυρίως από τραυματισμό.
Οι ηλικιωμένοι πέφτουν συνήθως στο πλάϊ ή προς τα πίσω προσκρούοντας πάνω στο ισχίο τους.

Οι ελκτικές δυνάμεις των μυών, οι συμπιεστικές φορτίσεις της βαρύτητας και οι πτώσεις διαφοροποιούν τα φορτία στα οστά και καθορίζουν την πιθανότητα κατάγματος.

Διαγνωστική Προσέγγιση

Εξωνοσοκομειακή Αντιμετώπιση

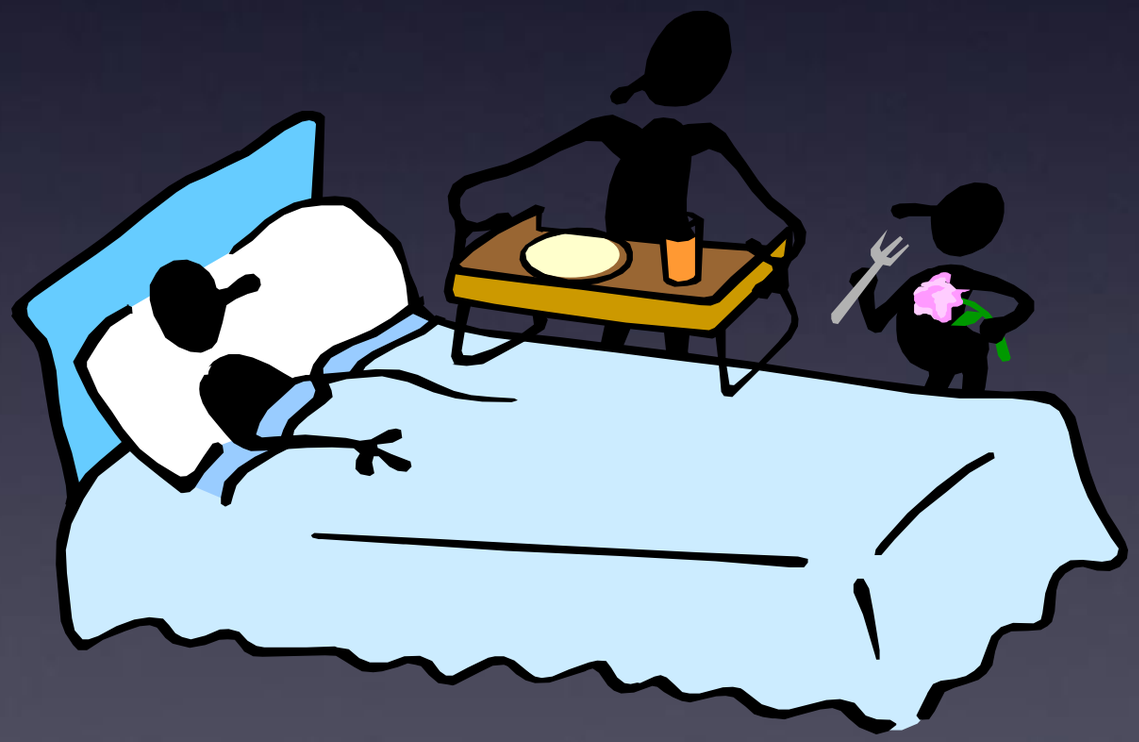
- Ιστορικό
  - Από το ίδιο ή άλλο άτομο
- Κλινική Εξέταση
  - Εκτίμηση κακώσεων
  - ΑΠ
  - Σφύξεις
  - Αρρυθμία
  - Νευρολογική εκτίμηση
  - Εκτίμηση οπτικής οξύτητας
  - Εκτίμηση διαταραχής ισορροπίας
  - Μυοσκελετική εκτίμηση
- Εργαστηριακός έλεγχος
  - Ro Έλεγχος
  - ΗΚΓ
  - Εξετάσεις αίματος
  - ΗΕΓ



Ο μνημονικοτεχνικός κανόνας "Meow" , Fredrick T. Sherman, MD, MSc

Η σωστή κλινική εκτίμηση του ασθενούς που έχει υποστεί πτώση έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να αναδείξει νοσήματα που δεν είχαν διαγνωσθεί και μπορούν να αντιμετωπισθούν θεραπευτικά.

Θεραπευτική Αντιμετώπιση



Αντιμετώπιση:

1. άμεσα των κακώσεων και των επιπλοκών αυτών
2. της κύριας αιτίας πτώσης
3. Παρέμβαση στο άμεσο περιβάλλον του ασθενούς

Πρόληψη

healthy aging

successful aging

- Ελαχιστοποίηση ή αλλαγή των φαρμάκων
- Δημιουργία προγράμματος ασκήσεων
- Θεραπεία των προβλημάτων όρασης
- Διαχείρηση της ορθοστατικής υπότασης
- Διαχείρηση των αρρυθμιών
- Χορήγηση βιταμίνης D
- Αλλαγή του τρόπου υπόδησης και ένδυσης
- Αλλαγή στο άμεσο περιβάλλον
- Πληροφόρηση και εκπαίδευση
- Χρήση βοηθημάτων

Ο πιό κατάλληλος τύπος υποδημάτων είναι:

✓ 1. Αθλητικά

2. Μπότες

3. Γόβες

4. Παντόφλες

Make sure activities are really ACTIVE !!

Βιταμίνη D

- Ενισχύει το μυϊκό σύστημα, ιδιαίτερα των ηλικιωμένων, και έτσι μειώνει την συχνότητα των πτώσεων και προστατεύει από τα οστεοπορωτικά κατάγματα
- Δοσολογία
  - ✓ 600 ui ή 800 ui ή 1.000 ui
  - ✓ Τοξική δράση:
    - από 2.500 ui έως 4.000 ui
  - ✓ Φαρμακοδυναμική καμπύλη σε σχήμα U
- Διατηρούμε σταθερά επίπεδα στο αίμα:
  - ✓ της 25 (OH)D3: 25 εως 35 ng/ml

- Το 40% των πτώσεων μπορεί να προληφθεί αν οι ηλικιωμένοι δεν φορούν πολυεστικά γυαλιά οράσεως εκτός σπιτιού.
  - Οι συγκεκριμένοι φακοί δημιουργούν προβλήματα ισορροπίας.

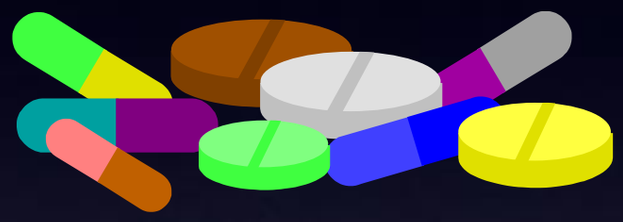
Πηγή: British Medical Journal

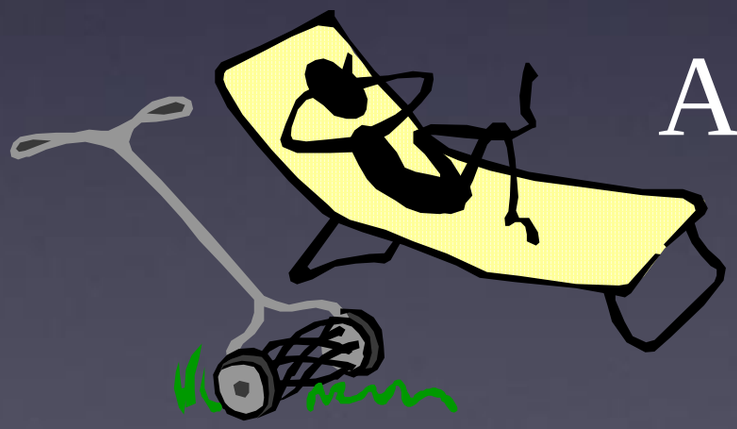
- Η αύξηση του κινδύνου πτώσεων συνδέεται με την προκλινική διάγνωση της νόσου Alzheimer.

Πηγή: Διεθνή Διάσκεψη Ενώσεως Alzheimer, 2011

Εκτίμηση κινδύνου πτώσεως

- Ιστορικό πτώσεων
- Λήψη άνω των 4 φαρμάκων την ημέρα
- Έλεγχος ορθοστατικής υπότασης
- Έλεγχος βάδισης και ισορροπίας
- Έλεγχος οστεοπόρωσης
- Έλεγχος όρασης





Τεστ Εκτίμησης Ισορροπίας Ηλικιωμένων

- Weight Bearing
- Sit-to-Stand
- Step-Up-and-Over
- Forward Lunge

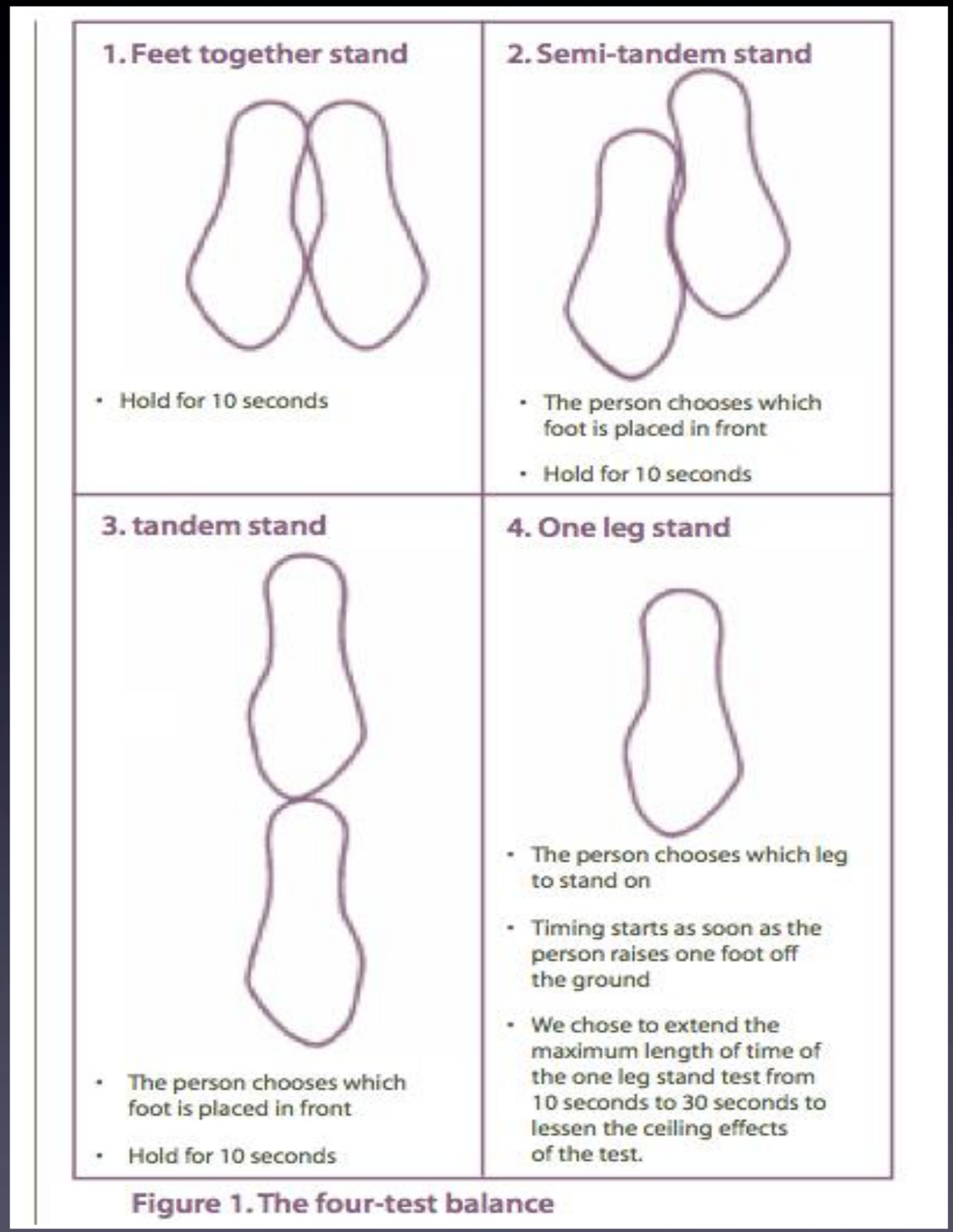


Figure 1. The four-test balance

Get- up- and- go test
(test ικανότητας βάδισης)

✓ Ο ασθενής σηκώνεται από μια καρέκλα χωρίς μπράτσα,

- στέκεται όρθιος,

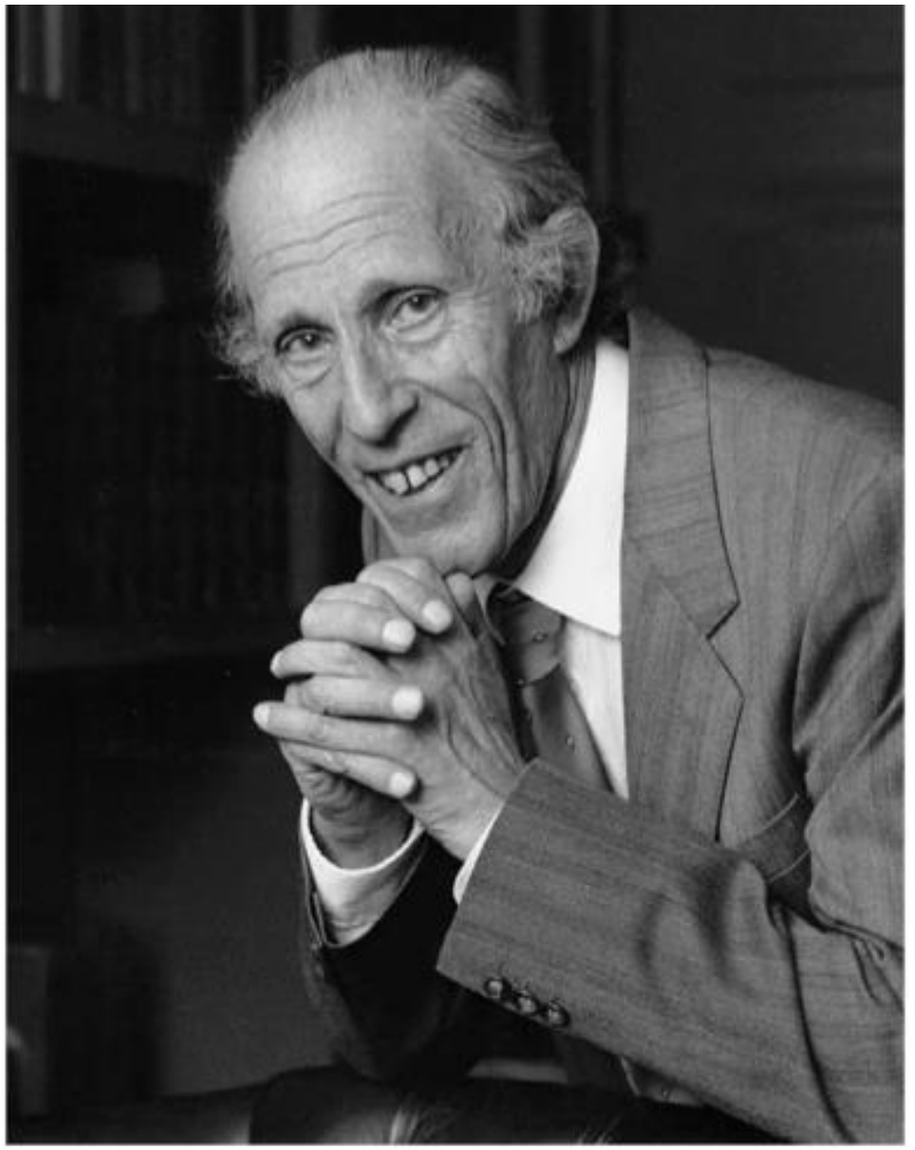
- περπατά 3 μέτρα,

- κάνει στροφή και επιστρέφει,

- κάθεται.

“It takes a child one year to acquire independent movement and ten years to acquire independent mobility.
An old person can lose both in a day”

Bernard Isaacs
“The Challenge of the Geriatric Medicine”



Professor Bernard Isaacs, MD; F.R.C.P. (Glas.)
1922-1995