

BÖLÜM 13

YAŞLIDA FİZYOLOJİK DEĞİŞİKLİKLER

Derya ÇINAR¹

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) yaşlılığı; çevresel faktörlere uyum sağlayabilme yeteneğinin azalması olarak tanımlamaktadır. Yaşlanma; geri dönüşümü olmayan ve organizmadaki hasarların tamir edilemeyecek düzeyde birikmesi ile ölümün gerçekleştiği kronolojik, biyolojik ve fonksiyonel karmaşık bir süreçtir. Yaşlanma biyolojik boyutu ile ele alındığında tüm hücreleri, dokuları, organları ve sistemleri doğrudan etkileyen, geri dönüşü olmayan yapısal ve fonksiyonel değişimlerin gerçekleştiği doğal bir olgudur. Bireylerin yaşlanmasında genetik, fizyolojik, psikolojik, sosyoekonomik ve çevresel faktörlerin yanı sıra yaşam biçimi ve alışkanlıklar da önemli rol oynar. Bu bağlamda, birçok faktörün rol oynadığı yaşlanma süreci bireyler arasında da farklılık gösterir.

Yaşlanmada ortaya çıkan temel değişiklikler evrenseldir. Yaşın ilerlemesine bağlı olarak fizyolojik kapasitede ve tüm işlevlerde azalma gerçekleşir. Genellikle bireylerde 50 yaşından sonra vücut işlevlerinde azalmaya bağlı olarak değişimler görülmeye başlar. Yaşlanmanın organ ve sistem düzeyinde bu kadar kesin sınırlar olmamakla birlikte her bireyde nasıl gerçekleşeceği ve bireyin bu değişimleri nasıl algılayacağı farklı olabilir. Bu değişiklikler bireyden bireye farklılık göstermekle birlikte yaşlı bireyin günlük yaşam aktivitelerini ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir ve bazı kronik hastalıklara yatkınlığı arttırabilir. Özellikle hipertansiyon, diyabet, kalp yetmezliği, koroner arter hastalıkları, osteoartrit ve osteoporoz yaşlı bireylerde en sık görülen kronik hastalıklardır. Aynı zamanda

¹ Dr. Öğr. Üyesi, İzmir Bakırçay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, deryacinar40@gmail.com

KAYNAKLAR

1. Akdeniz M, Kavukcu E, Teksan A. (2019). Yaşlanmaya bağlı fizyolojik değişiklikler ve kliniğe yansımaları. İzbirak G (Ed). Birinci Basamakta Yaşlı Sağlığı 8s.1-15). 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2019. p.1-15.
2. Alama MN. Aging-Related changes of the cardiovascular system. *Journal of Health and Environmental Research*. 2017;3(2):27-30.
3. Beard JR, Officer A, de Carvalho IA, Sadana R, Pot AM, Michel J-P, et al. The World report on ageing and health: a policy framework for healthy ageing. *The Lancet*.2016;387(10033):2145-54.
4. Boros K, Freemont T. Physiology of ageing of the musculoskeletal System *Best Practice and Research Clinical Rheumatology*. 2017;31:203-17.
5. Camoes J, Coelho A, Castro-Diaz D, Cruz F. Lower urinary tract symptoms and aging: the impact of chronic bladder ischemia on overactive bladder syndrome. *Urol Int*.2015;95:373-9.
6. Denic A, Glossock RJ, Rule AD. Structural and functional changes with the aging kidney. *Adv Chronic Kidney Dis*. 2016;23(1):19-28.
7. Fornelli G, Isaia GC, D'Amelio P. Ageing, muscle and bone. *JGG*. 2016;64:75-80.
8. Jonas M, Kurylowicz A, Puzianowska- Kuźnicka M. Aging and the endocrine system. *Postępy Nauk Medycznych*. 2015;28(7):451-7.
9. Karadakovan A (2014). Yaşlı sağlığı ve bakım. Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi.
10. Merchant HA, Liu F, Orlu Gul M, Basit AW. Age-mediated changes in the gastrointestinal tract. *International Journal of Pharmaceutics*,2016; 512(2):382–395.
11. Nihra V. The Aging brain: recent research and concepts. *Gerontol and Geriatric stud*. 2017;1(3):1-11.
12. Ouda L, Profan O, Syka J. Age-related changes in the central auditory system. *Cell Tissue Res*. 2015;361(1):337-58.
13. Quaranta N, Coppola F, Casulli M, Barulli MR. Epidemiology of age related hearing loss: A review. *Hearing, Balance and Communication*. 2015; Early Online: 1-5.
14. Saber A, Bayumi EK. Age - Related Gastric Changes. *Journal of Surgery*. 2016;4(2-1):20- 6.
15. Scott Warren V, Maguire S. Physiology of ageing. *Anaesthesia And Intensive Care Medicine*. 2016;18(1):52-5.
16. Türkiye İstatistik Kurumu TÜİK Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları, (2017). (20.07.2020 tarihinde <http://www.tuik.gov.tr/> adresinden ulaşılmıştır).
17. Üçbilek E, Oğuz D, Sezgin O. Yaşlıda Gastrointestinal Sorunlar. *Güncel Gastroenteroloji*. 2015;19(1):11-19.
18. Valiathan R, Ashman M, Asthana D. Effects of Ageing on the Immune System: Infants to Elderly. *Scandinavian Journal of Immunology*. 2016;83:255-66.
19. World Health Organization, Ageing and health, Key facts. (2018). (20.07.2020 tarihinde <http://www.who.int/news-oom/fact-sheets/detail/ageing-andhealth> adresinden ulaşılmıştır).
20. World Health Organization. World report on ageing and health. Luxembourg: World Health Organization; (2015). (20.07.2020 tarihinde <https://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/en/> adresinden ulaşılmıştır).
21. Yıldırım B, Özkahraman Ş, Ersoy S. Yaşlılıkta görülen fizyolojik değişiklikler ve hemşirelik bakımı. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2012;2(2): 19-23.