

Πτώσεις του πρεσβύτη

Παῦλος Κ. Τούτουζας

Καθηγητής - Διευθυντής του Έλληνικού Ιδρύματος Καρδιολογίας (ΕΛ.Ι.ΚΑΡ.)

Είμαι μεγάλος, πάτησα τὰ 80, ἀλλὰ γιατρέ μου προχθές ἔπεσα κάτω καὶ χτύπησα τὸ γόνατο, τὰ χέρια, δὲν κατάλαβα... δὲν κατάλαβα πὼς ἔπεσα... καὶ μάλιστα εἶμαι ἄνθρωπος ποὺ βλέπω καλὰ μπροστά μου, προσέχω πολὺ ὅταν βαδίζω, σὰν νὰ ψάχνω νὰ βρῶ λεφτὰ στὸ δρόμο μου. Λοιπὸν, προσέχω ἀλλὰ ἐγὼ ἔπεσα, τσακίστηκα, χτύπησα καὶ τὸν ὄμο ἀριστερά. Ἡ ἀλήθεια εἶναι ὅτι μὲ παίρνει κι ἐμένα ὁ ἐγωισμὸς καὶ θέλω νὰ φαίνομαι ὠραῖος, τὴν ὥρα αὐτὴ διεσχίζω τὴν Βασιλίσσης Σοφίας, στὸ Ἰπποκράτειο ἀπέξω, ἔνιωθα... ἀέρινος, ἀκουγα τὸ βῆμα μου καὶ κορδωτὸς ἔδινα συγχαρητήρια στὸν ἑαυτό μου γιὰ τὴν καλὴ του φυσικὴ κατάσταση. Καὶ αἴφνης γδοῦπος μέγας, σκόνταψα, σκοτώθηκα. Δὲν μποροῦσα, τρόμαξα νὰ σηκωθῶ.

Θὰ μοῦ πεῖς ὅτι δὲν φταίω μόνο ἐγὼ, εἶναι καὶ οἱ παγίδες, τὰ πεζοδρομιά μας μὲ τὰ πλακάκια τοῦ Δήμου καὶ τοὺς φλοιοὺς τῶν Ἀθηναίων, τοὺς ὁποίους ἔστιν ὅτε πετοῦν κάτω. Γενικὰ ἔχουμε πτώσεις ἀπὸ αἷτια τοῦ περιβάλλοντος, νὰ πατήσεις φροῦτο, νὰ πέσεις ἀπὸ τὴ σκάλα, νὰ γλιστρήσεις τὴν ὥρα ποὺ κάνεις τὸ λουτρό σου... Ὁ γιατρὸς βέβαια σκέπτεται μήπως ἡ πτώση ὀφείλεται σὲ παθολογικὴ αἰτία, π.χ. ἀπότομα νὰ σταματήσῃ γιὰ λίγο ἢ καρδιά, ὅπως συμβαίνει σὲ σύνδρομο νοσοῦντος φλεβοκόμβου ἢ σὲ πλήρη κολποκοιλιακὸ ἀποκλεισμὸ ἢ, ἀντίθετα, ἀπότομα νὰ τρέχει γρήγορα ἢ καρδιά, ὅπως σὲ παροξυσμικὴ ὑπερκοιλιακὴ ταχυκαρδία, μὲ σφύξεις >150/λ.

Ἐγὼ ἔχω κάνει ἐξετάσεις, δὲν βρῆκα τίποτα, ὁ Καρδιολόγος μὲ βρίσκει καλά. Τώρα ξέρω ὅτι σκόνταψα ἀπὸ παλιά, ἀλλὰ μὲ “διορθωτικὴν

τινα κίνησιν” στὸ ἐπόμενο βῆμα, συνέχιζα νὰ βαδίζω... Τώρα ὅμως πέφτω σὰν ἄψυχο πρᾶγμα. Θὰ πρέπει βέβαια νὰ φταίει κάτι, τὸ χαλικάκι ἢ τὸ σκαλοπάτι ἢ ἄλλα πολλὰ ποὺ μπορεῖ νὰ συμβάλουν, π.χ. σωματικὴ ἀδυναμία ἀπὸ πυρετὸ ἢ μετὰ ἀπὸ ἐγχείρηση, ἀπὸ διαταραχὴ τῆς ὄρασης λόγω ὀφθαλμολογικῆς πάθησης κ.ἄ. Ὅμως ἐγὼ εἶμαι ὠραῖος καὶ εὐσταλὴς καὶ πέφτω σὲ πεζοδρομιο καλὸ αἰφνιδίως, χωρὶς λόγο καὶ ἀφορμὴ. Εἶπαν ὅτι μπορεῖ νὰ φταίει ἡ ὀρθοστατικὴ ὑπόταση, μὲ ἐλάττωση τῆς συστολικῆς πίεσης τουλάχιστον κατὰ 20mmHg στὴν ὀρθία στάση καὶ τῆς διαστολικῆς τουλάχιστον 10mmHg, ἀπὸ ὅσο σὲ θέση καθίσματος ἢ κλίνης. Τί νὰ πῶ, διαβάζω ὅτι ἀπὸ τοὺς ἡλικιωμένους μετὰ τὰ 65, εἶναι μερικοὶ ποὺ “πέφτουν” χωρὶς νὰ ἔχουν τίποτα, χωρὶς νὰ πάσχουν ἀπὸ ὀρθοστατικὴ ὑπόταση ἢ νὰ παρουσιάζουν σημαντικὲς λευκὲς ἐστίες στὴ μαγνητικὴ τομογραφία τοῦ ἐγκεφάλου. Πρέπει νὰ ξέρομε ὅτι βλάβες στὸν ἐγκέφαλο συχνὰ ὑπάρχουν ἀπὸ κακὴ κυκλοφορία τοῦ αἵματος, τίς οἶδεν πότε ἔγιναν καὶ πῶς. Αὐτὲς οἱ βλάβες δικαιολογοῦν πτώσεις, ὅταν γιὰ τὸν ἄλφα ἢ βῆτα λόγο σὲ βᾶδισμα ἢ σὲ ὀρθοστασία ἐλαττώνεται λιγάκι ἡ παροχὴ αἵματος στὸν ἐγκέφαλο. Ἀπὸ τίς πτώσεις αὐτὲς πολλοὶ χτυποῦν καὶ ἐγείρονται τραυματισμένοι, ἐνῶ οἱ ἄλλοι παραμένουν ἀβλαβεῖς. Ἐδῶ μπορεῖ νὰ εἶναι καὶ ὀρισμένοι ἀπὸ τὸ πλῆθος τῶν ὑπερτασικῶν, οἱ ὁποῖοι, ἐν ὑπνώσει κατὰ τὴν νύχτα, ἐμφανίζονται μεγάλη ἐλάττωση τῆς πίεσης, εἶναι οἱ λεγόμενοι extreme dippers, καὶ αὐτοὶ μπορεῖ νὰ πέσουν τὴν ἡμέρα, παρόλο ὅτι ἡ πίεσή τους εἶναι φυσιολογικὴ. Ὑπάρχουν καὶ ἡλικιωμένοι, οἱ ὁποῖοι ἴσως νὰ

έχουν κάποια αγγειακή πάθηση του έγκεφάλου και σε συνδυασμό με παροδική υπόταση, συχνά πέφτουν μετά τὸ φαγητό.

Εἶναι πρόβλημα ἡ πτώσις τοῦ πρεσβύτη καὶ αὐτὸ ὁ λαὸς τὸ ξέρει. Ἔνας στοὺς τρεῖς, λένε, μετὰ τὰ 65 παραπονεῖται γιὰ μίαν τουλάχιστον πτώση κάθε χρόνο. Ἀκόμη καὶ ἂν συμβαίνει νὰ μὴν χτυπάει αὐτὸς ὁ ἡλικιωμένος, προχωρεῖ συλλογισμένος καὶ φοβᾶται. Θέλει νὰ στηριχθεῖ κάπου, σὲ συνοδοιπόρο, στὴ σκάλα, καὶ κάνει καλά. Ὅμως μερικὲς φορὲς χάνει τὴν ἐμπιστοσύνη στὸν ἑαυτό του καὶ τότε πρέπει νὰ γίνεταί ἐξέταση τοῦ προβλήματος ἀπὸ τὴν ἀρχὴ τῆς ἐμφανίσεώς του. Ὁ ἰατρός θὰ ἐπιμεῖναι στὴν καλὴ ρύθμιση τῆς πίεσης καὶ ἀντιμετώπιση ἄλλων τυχόν παθολογικῶν παραγόντων, ὅλα αὐτὰ μὲ ψυχολογικὴ ἐνίσχυση. Μερικὲς φορὲς ἡ πτώση σὲ ὀρθοστατικὴ υπόταση δὲν ἐμφανίζεται ἀμέσως μετὰ τὴν ἔγερση ἀπὸ καθιστὴ σὲ ὄρθια στάση, ἀλλὰ καθυστερημένα, ἀφοῦ περάσει ὥρα ἀρκετὴ. Αὐτὸ μοιάζει μὲ παρασυμπαθητικοτονικὴ κρίση καὶ πρὸς ἐπιβεβαίωση αὐτῆς τῆς αἰτίας συνιστᾶται ἡ δοκιμασία ἀνακλίσεως - tilting test. Ἐὰν εἶναι θετικὴ, τότε ὁ πάσχων μπορεῖ νὰ πάει καλὰ μὲ φάρμακο.

Τὸ 2001 (Journal of the American College of Cardiology: 38,246-252) δημοσιεύθηκε μελέτη 266 προσώπων θαλαρῶν, ἄνω τῶν 65 ἐτῶν. Κατὰ τοὺς πρώτους 12 μῆνες ποσοστὸ 20% αὐτῶν ἔπεσαν. Στοὺς πεπτωκότες ἦσαν περισσότερες οἱ γυ-

ναῖκες, τῶν ὁποίων ἡ συστολικὴ πίεση σὲ ὄρθια στάση συνήθως ἦταν χαμηλὴ, 11 ἢ 10mmHg. Οἱ ὑπερτασικοὶ πῆγαν καλά, δὲν εἶχαν περισσότερες πτώσεις, εἴτε ἔπαιρναν εἴτε δὲν ἔπαιρναν φάρμακα γιὰ τὴν πίεσή τους. Σὲ ἐξαιρέση ἦσαν ὅσοι ἔπαιρναν ἀνταγωνιστὴ τοῦ ἀσβεστίου μὲ δράση βραχείας διαρκείας, ἐκεῖνοι εἶχαν 2,5 φορὲς περισσότερες πτώσεις ἀπὸ τοὺς ἄλλους, ποὺ ἐλάμβαναν κάποιο ἄλλο φάρμακο. Στὴ μελέτη αὐτὴ βρέθηκε, ἐπίσης, ὅτι ἡ πτώση ἦταν πιὸ συχνὴ σὲ ἡλικία 66 - 75 ἐτῶν, ἐνῶ οἱ ἄνω τῶν 75 γεγηρακότες τὰ πῆγαν πιὸ καλά. Ἡ διαφορὰ ὀφείλεται πιθανὸν α) στὴν κινητικότητα, ἡ ὁποία εἶναι μικρότερη καὶ β) στὴν ἀυξημένη προσοχὴ εἰς προκεχωρημένον γῆρας.

Πτώσις καὶ ἀνάστασις, ἅς εἶναι ἡ πίεσή μας λίγο ὑψηλότερη, 13, 14 ἢ καὶ 15. Εἶναι καιρὸς ποὺ ἔκλεισα τὰ 80. Ἡ Πόλη ἔζησε 1.000 ἔτη καὶ καλύτερα θὰ ἦταν νὰ ψάχναμε γιὰ τὶς αἰτίες τοῦ μακροῦ της βίου. Ὅλα αὐτὰ τὰ ἔτη ἦταν στόχος χιλιωνύμων ἐχθρῶν. Αἱ ἐσωτερικαὶ διαμάχαι... Ὁ διχασμὸς τῶν Ἐκκλησιῶν... Τὸ Ναυτικὸν παρημελήθη τοὺς τελευταίους αἰῶνας, τὸ ἐμπόριον ἐπέρασε εἰς ξένας χεῖρας... Οἱ Ὀθωμανοὶ ἠλαύνοντο ἀπὸ τὸν ἀκατάσχετον φανατισμὸν τοῦ νεοφωτίστου... Ἡ χριστιανικὴ Εὐρώπη, ὅταν δὲν κατειργάζετο τὴν πτώσιν, τὴν ἠύχετο... (Μάρκου Θεοδωράκη, Θέματα Ἱστορίας).

