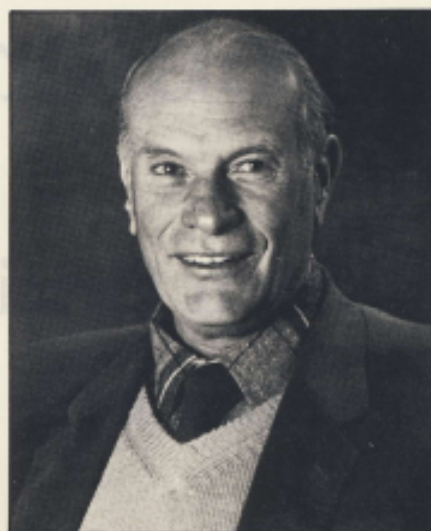


Patient Education Column

So verduidelik ek: oudword Let me explain: aging

Readers are invited to communicate their views on any aspect of patient education for publication in this column.

Dr Howard P Botha



Annelie Klopper het vanmiddag 'n afspraak met my gemaak. Hierdie dertigjarige beroepsvrou is nou in haar fleur en sy wil 'n bietjie kom gesels oor hoe sy haar sake-toekoms kan beplan volgens die inligting wat ek haar oor haar gezondheidstoestand kan gee.

"Jy weet, Annelie jy het eintlik op 'n baie goeie tyd gekom. Ek hoop nie wat ek gaan sê sal jou skok nie. Maar ons moet maar aanvaar dat die groot waterskeiding by die ouderdom van dertig jaar kom."

"U speel darem seker maar, dokter," sê sy laggend terwyl sy haar sit regkry. "Hoe word die meeste mense dan nog soveel ouer as dertig? Om die waarheid te sê, die gemiddelde lewensverwachting van die Westering het dan sonder twyfel toegeneem."

"Ek moet jou dit toegee Annelie, dit is wel so dat daar vandag geen biologiese rede is waarom mense nie 110 jaar kan haal nie. Net interessant om te noem dat die rot oud is op 3 jaar, die Rhesus-aap op 25 jaar, die Afrika-olifant rondom 75 jaar en onder skilpaaie is honderdjariges algemeen. Ook interessant om te noem dat 'n identiese tweeling gewoonlik twee tot vier jaar na mekaar sterf terwyl by ander tweeling dit sewe tot nege jaar is."

Jy sal miskien beter verstaan waarom die ouderdom dertig vir ons so krities is wanneer die ouderdom waarop die mens sekere maksimale vermoëns bereik in ag geneem word. Op ouderdom tien is 'n mens se oë en gehoor op hul skerpste, op vyftienjarige ouderdom is jou weerstand teen infeksies op sy beste en maksimale spierkrag word op 25-jarige leeftyd behaal. Nou moet ek darem toegee dat die gesigsvermoë van 'n paar honderdjariges wat alreeds in die verlede ondersoek was, nog op daardie ouderdom eintlik uitstekend was."

"Dokter, maar u sal my darem 'n baie goeie rede moet gee hoekom ouderdom dertig dan so belangrik is. Dan is baie van ons onder 'n wanindruk dat oudword eers begin as 'n mens middeljarig word. Ek moet toegee dit is miskien 'n wanindruk."

"Miskien is die antwoord op jou vraag nie so moeilik nie. By die meeste mense neem die massa of gewig en die fisiologiese reserwes van die meeste organe af vanaf ouderdom dertig. Dan verswak die spiere ook. Die vel word dunner en die skelet word bietjie-vir-bietjie meer broos. Ek glo nie ons weet al presies hoekom die mense hierdie afdraende pad vanaf dertig tot sowat sewentig of tagtig jaar volg nie. Wat ons wel weet, is dat dit 'n tyd is waar fisiologiese veranderinge stadig oorgaan in patologiese veranderinge en daarmee gesondwees na siekwees oorskakel. As ons hierdie groot geheim geweet het, sou voorkoming makliker wees. Ironies is dat daar in die mediese literatuur eintlik baie min te lees is oor verouderingsprosesse by die mens en nog minder navorsing word in die wêreld oor hierdie belangrike onderwerp gedoen."

"Dokter, al weet julle slim mense dan nie so baie nie, is daar tog seker 'n paar siektes wat veroudering in die hand werk en wat spesifiek oudword veroorsaak?"

"Eintlik is dit nie so maklik nie. Ons weet maar min. Tog word 'n paar faktore verantwoordelik gehou vir die slytasie wat ons veroudering noem. Nie soseer siektes met name nie, as die stampe en stote wat die liggaam moet verduur. Oor baie van die aanslae van beserings het ons min beheer. Dink maar aan die afvalprodukte wat gedurende metabolisme vorm en deur die jare liggaamselle vergiftig omdat hulle nie vinnig genoeg uitgeskei word nie. Wat waar is, is dat verkeerde gewoontes die normale uitskeiding van

afvalprodukte strem. 'n Ander faktor is die produksie van kollageen. Dit is naamlik die stof binne-in bindweefsel wat 'n litteken so lelik kan laat krimp en skeeftrek. Psigiese en fisieke spanning lei ook tot kollageen-vorming en te veel daarvan belemmer die voeding van selle en werk veroudering in die hand."

Sy toon tekens dat die geselsie te tegnies raak en ek laat haar begaan. "Dokter, maar laat ons nou baie eerlik wees, die moderne mense se eetgewoontes moet tog ook sekerlik 'n rol speel. Hoe voel voedselkundiges oor hierdie kos wat 'n mens sommer so vinnig in pakkies kan koop en verslind? Is die voorbereiding van voedselsoorte ook nie soms twyfelagtig nie?"

"Fisioloë wyt veroudering ook toe aan chemiese stowwe wat ontstaan weens ongewingsbesoedeling en moderne eetgewoontes met sy "pakkies-kos" is skynbaar 'n groot

sondebok. Ons weet ook dat vitamien B6 met die prosessering van voedsel verlore gaan. Daar is dan ook 'n groeiende getal kundiges wat 'n tekort aan vitamien B6 beskou as 'n belangrike oorsaak van koronêre vaatsiekte."

Ek beseft die tyd stap aan en omdat ek oortuig is dat sy volledig ingelig moet word oor al die oorsake en prosesse van slytasie van die menslike liggaam, gee ek haar 'n bietjie leesstof oor 'n ander belangrike aspek, naamlik stress, met die versoek dat sy dit lees en volgende week dan terugkom vir 'n volledige fisiese ondersoek en met dit alles as agtergrond sal ons dan 'n persoonlike gesondheidsprogram vir haar uitwerk.

LEESBRONNE

1. Meyer BJ. Verandering en die ou mens: feit en fabels. *SA Tydskrif vir Natuurwetenskap en Tegnologie* 1984; 2.
2. Mededeling: Prof JM Loots, Department Bio-Ergonomika, Universiteit van Pretoria.

Quotes from the first South African International Sports Medicine Congress

'Inject common sense into runners, not cortisone'
Dr RD D'Ambrosia, USA

'Shin splints is not a diagnosis; it means you don't know what's going on'
Dr RD D'Ambrosia, USA

'Why should a lean athlete have to pay fat insurance policies?'
Dr Kenneth Cooper, USA

'I recommend LSD for all sportsmen ; Long Slow Distance to build up an aerobic base'
Dr Kenneth Cooper, USA

'It's amazing how few people are doing what they like doing in this country'
Helgo Schomer, Psychologist

The 4 myths of running

1. I couldn't have heart disease and run without symptoms
 2. People who run marathons don't die of heart attacks
 3. For me the stress test is worthless
 4. Exercise even overcomes a bad heredity
- Dr Kenneth Cooper, USA*

'An athlete should not increase his distance by more than 10% per month or he will get overuse syndrome'
Dr G Reed

'If an athlete is in a well-nourished state, the addition of supplements to that diet will not improve his performance'
AJ Benadé

Symptoms of drug addition in sportsmen

- *performance changes
- *resistance to play in team
- *fall asleep at meetings
- *get into fights — violent rages
- *excessive minor complaints
- *become loners

Dr J Bergfield, USA

'The most common symptom of cardiac disease is sudden death'
Dr Kenneth Cooper

'Pump bump is a callosity on the heel, not a Hillbrow prostitute'
Anon

Dr Saville Furman