

Wykład dedykowany Prof. Tadeuszowi Koszarowskiemu: Starość i nowotwory

Andrzej Kułakowski

Old age and cancer

W życiu każdego człowieka, od narodzin aż do śmierci, rozróżnić możemy szereg okresów: dzieciństwo, młodość, wiek dojrzały, starość. Okresy te można podzielić bardziej szczegółowo, przypisując im odpowiednie przedziały wiekowe. U współczesnego człowieka starość stanowi 1/3 całego życia – dzielimy ją umownie na trzy okresy (wiek emerytalny, wiek starczy i wiek sędziwy), które kończą się śmiercią. Wraz z wydłużającym się życiem obserwuje się wcześniejsze dojrzewanie i wydłużenie się okresu starości.

W ciągu wieków przeciętna długość życia, dzięki rozwojowi cywilizacji i nauki, zwiększyła się zwłaszcza – w ostatnich dwóch wiekach. Starzenie się populacji obrazuje wznosząca się krzywa (30% w 2020 r.) i liczby osób powyżej 60 roku życia na świecie: w 2005 roku – 600 000 000, a w 2050 r. przewidywana liczba wynosi 2000 000 000 – czyli trzy razy więcej.

Ta „bomba geriatryczna” dotyczy głównie krajów Europy, Japonii i krajów wysoko rozwiniętych. Obecnie ¼ populacji Europy ma powyżej 65 lat, a w Stanach Zjednoczonych żyje 30 milionów osób, które mają powyżej 65 lat.

Przewiduje się, że mężczyźni urodzeni w 2005 r. będą żyli 75 lat, a kobiety 85 lat, natomiast urodzeni za 25 lat mężczyźni żyć będą 90 lat, a kobiety 100 lat. Okres starości znacznie się wydłuży, ale starość może być produktywnym stadium egzystencji. Tendencja ta dotyczy również Polski. W ciągu zeszłego wieku przeciętna długość życia wzrosła dwukrotnie.

Od czego zależy długowieczność? Od genotypu i warunków życia człowieka.

Im aktywniejsze są geny produkujące przeciwutleniacze (odpowiedzialne za wytwarzanie naturalnych mikrobicydów zapobiegających zakażeniom), białka opiekuńcze, które dbają o prawidłową strukturę białek organizmu, tym bardziej wydłuża się życie. Gen *SIRT1*, produkuje białka sirtuiny, których działanie przedłuża żywotność organizmu.

Aktywność życiowa, pozytywne myślenie, seks wpływają na wydłużenie życia. Właściwe odżywianie, redukcja przyjmowanych kalorii i rezweratrol znajdujący się w czerwonym winie mogą przedłużyć życie. Przewlekły

stres skraca telomery i przyspiesza proces starzenia się, gdyż zwiększa się stres oksydacyjny (powstają wolne rodniki uszkodzające DNA).

Od połowy XX wieku z każdą dekadą podwaja się liczba stulatków. W Polsce żyje obecnie 2000 stulatków, a w roku 2030 ma ich być 9000. W krajach rozwiniętych żyje coraz więcej ludzi mających ponad 100 lat. Współczesną rekordzistką jest Jeanne Calmet z Arles we Francji, która pijąc i paląc przeżyła 122 lata, 5 miesięcy i 14 dni.

Jak długo człowiek będzie mógł żyć? Nie wiemy tego, ale człowiek jest jedynym stworzeniem na ziemi, które potrafiło wydłużyć tak znacznie swoje życie. Naprawa uszkodzeń mitochondriów, ochrona komórek przed utlenieniem (np. kwas liponowy czy karnityna) może w przyszłości pozwolić na dalsze wydłużenie życia.

Nie ma jednej uniwersalnej teorii starości. Starzenie się organizmu jest procesem złożonym i dotyczy wielu dziedzin. Następują zmiany czynnościowe, poznawcze, emocjonalne i socjoekonomiczne. Prawdziwym stwierdzeniem jest to, że wiek kalendarzowy nie jest równy wiekowi biologicznemu.

W onkologii wyodrębnia się kierunek geriatryczny – specjalizacja w leczeniu nowotworów u ludzi starych – onkologia geriatryczna.

Im starszy jest organizm człowieka, tym większy jest wzrost ryzyka zachorowania na nowotwory. Ponad 60% nowotworów występuje u ludzi powyżej 65. roku życia. Specyfiką onkologii ludzi starych jest prawidłowa ocena ich stanu zdrowia, co jest konieczne do podjęcia leczenia choroby nowotworowej. Do oceny sprawności należą podstawowe i instrumentalne czynności życia codziennego.

Należy ocenić zakres podstawowych czynności życia codziennego: mycie, ubieranie się, czynności toaletowe, poruszanie i odżywianie się (skala Katza). To samo dotyczy czynności instrumentalnych: pranie, sprząatanie, przyrządzanie jedzenia, zakupy i inne (skala Lawtona).

U osób starszych, chorych na nowotwór, często występują inne choroby: u 50% – 3; u 35% – 1-2, a tylko u 10% nie stwierdza się innych chorób.

Do chorób współistniejących należą: choroby serca, nadciśnienie, choroby płuc, zaburzenia oddychania,

choroby wątroby, gastroenterologiczne, choroby układu moczopłciowego, artropatie, choroba Parkinsona, cukrzyca.

Cała grupa tzw. starych zespołów może komplikować leczenie nowotworu. Ołepienie, depresja, zaburzenia równowagi, niedożywienie, odleżyny, nietrzymanie moczu, stolca lub przewlekłe zaparcia, upośledzenie wzroku, słuchu, inne choroby oraz przyjmowanie wielu leków mogą uniemożliwić postępowanie lecznicze.

Podsumowując, poza oceną samej choroby nowotworowej i jej zaawansowania, konieczna jest ocena zdolności organizmu do przetrwania obciążeń związanych z wiekiem – ocena stanu zdrowia oraz warunków socjoekonomicznych życia pacjenta. Wyniki tych badań mogą wpłynąć na decyzję dotyczącą sposobu leczenia nowotworu.

O ile nie ma przeciwwskazań, pacjenci starsi powinni być leczeni według obowiązujących w onkologii optymalnych standardów. Osoby stare, których przewidywane przeżycie jest krótkie, a obciążenie chorobami jest wysokie i rezerwy czynnościowe są bardzo ograniczone, powinny mieć zapewnioną właściwą opiekę paliatywną.

Zachodzi pytanie, jak postępować, aby ustrzec się przed starością. Należy wystrzegać się groźnych chorób oraz zachować sprawny umysł, dobrą pamięć i być młodym duchem. Chronić należy swoją młodość, nie tyć, wyglądać i czuć się młodo, zachować sprawność, dobrze spać, pozbywać się stresu. Trzeba podejmować nowe wyzwania, być czynnym, dobrze zarządzać czasem, bawić i śmiać się. Dobre emocje, twórczość i wiara bardzo w tym pomagają. Chronić się należy przed depresją i różnymi chorobami oraz samotnością i utratą pamięci.

W wieku starym można znaleźć wiele elementów optymistycznych. Starość to wolność od odpowiedzialności, wolność działania, poglądów i wolność od pozorów, a „człowiek nie jest stary, dopóki miejsca marzeń nie zajmie żal” (J. Barrymore).

Wiek XXI będzie stuleciem emerytów. Ludzie starsi będą grupą zbyt liczną, co więcej zbyt zamożną, by można ją lekceważyć. W analogii do *Yuppies* nazwano ich, *Woopies* – *Well Off Older People* (dobrze sytuowani seniorzy), a dla polityków będą najważniejszą grupą wyborców i konsumentów.

Liczba osób starych wzrasta we wszystkich społeczeństwach krajów rozwiniętych. Sytuacja ta stwarza nowe problemy – konieczna jest reforma wieku emerytalnego (w 2030 roku na 1 pracującego przypadać będzie 2 emerytów). Powiększy się grupa osób starszych chorych na nowotwory. W wielu krajach powstają grupy onkologów-geriatrów, uniwersytety trzeciego wieku i programy dla ludzi starych (*PolSenior*).

Prof. dr hab. med. Andrzej Kułakowski
Warszawa