

Сахарный диабет у пожилых людей

Пожилые люди (в частности, лица старше 60) среди всех больных сахарным диабетом составляют основную массу. Это связано в большей степени с тем, что с увеличением продолжительности жизни увеличивается число старых и пожилых людей. Заболевают пожилые люди чаще всего из-за нарушения углеводного обмена, связанного с возрастными изменениями. Для пожилого возраста характерен инсулинонезависимый диабет, т. е. диабет 2-го типа, лишь в редких случаях немолодой человек может неожиданно заболеть диабетом 1-го типа. Сахарный диабет – это заболевание, являющееся комбинацией приобретенных и врожденных факторов. Генетическая основа для развития заболевания не вызывает сомнений. Но все же генетика сахарного диабета достаточно сложна и речь может идти о комбинированном расстройстве. Кроме того, сахарный диабет у пожилых людей часто становится итогом образа жизни, который ведет большинство людей в настоящее время.

Причины болезни.

Часто причиной болезни становится наследственная предрасположенность. Действительно, часто можно наблюдать, как в одной семье заболевают в зрелом возрасте практически все ее члены. Но генетическая предрасположенность могла бы и не реализоваться в сахарный диабет у пожилых, не будь на то определенных провоцирующих факторов. Одним из этих факторов является снижение двигательной активности в пожилом возрасте. Во время двигательной активности мышцы поглощают гораздо больше глюкозы, чем в покое, а с возрастом у людей чаще всего можно наблюдать постепенное или резкое (например, связанное с выходом на пенсию) снижение двигательной активности.

Еще один фактор риска – избыточный вес. Люди с избыточным весом приобретают эту болезнь гораздо чаще (примерно в 7-10 раз), чем те, кто имеет нормальный вес. Среди больных пожилого возраста от 70 до 80% страдают ожирением.

Серьезным фактором риска заработать диабет у пожилых людей является атеросклероз. Он поражает сосуды, под ударом оказываются головной мозг, сердце, нижние конечности, а нередко и поджелудочная железа. У больных пожилого возраста сахарный диабет уже развивается на фоне имеющихся атеросклеротических поражений сосудов: коронарных, церебральных, периферических. А вот быстрому прогрессированию атеросклероза очень сильно способствует курение. И, если в молодом возрасте это еще не так опасно, для пожилого курильщика курение становится прямой угрозой.

Известно, что в структуре заболеваемости и смертности лидирующее место у пожилых пациентов с диабетом 2-го типа занимают именно сосудистые осложнения. При этом, риск развития ишемической болезни сердца выше в 2-5 раз, частота инсультов возрастает в 3-4 раза. Это относится к макрососудистым изменениям. Кроме этого, риск микрососудистых осложнений также очень велик.

Это заболевание у пожилых людей имеет свои особенности. Прежде всего – это бессимптомное течение болезни.

Пожилые люди редко жалуются на обычные для этой болезни жажду, полиурию и сухость во рту. Чаще они отмечают слабость, головокружение, сонливость.

К сожалению, часто случается, что врач определяет у больного сахарный диабет тогда, когда уже возникли серьезные осложнения (ухудшение зрения, поражение конечностей, проблемы с сердцем). Диабет у пожилых нередко сочетается с повышенным артериальным давлением.

Диабет у пожилых, как правило, не является основным заболеванием, часто он развивается незаметно и может быть обнаружен врачом совершенно случайно. Известие о том, что ко всем имеющимся недугам добавился еще один, причем опасный и требующий серьезных ограничений, для пожилого человека может стать настоящей психической травмой.

Однако резко менять образ жизни и устоявшиеся привычки при обнаружении болезни пожилым людям не рекомендуется. Делать это следует очень осторожно и умеренно. Сахарный инсулинонезависимый диабет у пожилых, безусловно, требует изменения питания. Но это связано не с резким ограничением количества пищи, а с изменением ее состава. Необходимо включать в рацион больше овощей, нежирное мясо, творог. Диета должна быть направлена на поддержание идеальной массы тела.

Совершенно необходимы посильные физические нагрузки. Для пожилых людей они могут предупредить или замедлить течение болезни, компенсируют диабет, предупреждают развитие сердечно-сосудистых заболеваний, помогают снизить уровень холестерина, нормализуют артериальное давление, помогают вести контроль за массой тела и в целом улучшают самочувствие. Конечно, степень и режим нагрузок определяется врачом после всестороннего обследования больного, с учетом состояния его здоровья.

Пероральные (в таблетках) сахароснижающие препараты назначаются в тех случаях, когда физические нагрузки и соблюдаемая диета оказываются неэффективными в течение трех месяцев. Следует учитывать, что риск гипогликемии при использовании таблеток должен быть минимальным; они не должны вызывать поражение печени, почек, сердца; не должны взаимодействовать с другими принимаемыми препаратами и быть удобными в использовании.

Объем знаний, которым необходимо овладеть, не слишком велик. К ним относится и соблюдение элементарной гигиены для того, чтобы уменьшить риск возникновения инфекционных заболеваний, что при диабете грозит тяжелыми последствиями. В целом, необходимо улучшить самочувствие и ослабить течение болезни, причем не только диабета, но и сопутствующих заболеваний.

Принципы лечения для пожилых людей заключаются в следующем:

- Соблюдение диеты.
- Умеренные физические нагрузки.
- Применение препаратов, снижающих сахар.
- Инсулинотерапия или комбинированная терапия.
- Лечение осложнений диабета и сопутствующих заболеваний.

У пожилых больных болезнь протекает относительно стабильно, доброкачественно, чаще всего – средней или легкой степени тяжести. В начале заболевания симптомы очень скудные, поэтому от начала заболевания до постановки диагноза часто проходит от нескольких месяцев до нескольких лет. Успех в лечении этого заболевания зависит от больного не меньше, чем от лечащего врача. Все врачебные мероприятия потерпят неудачу при отсутствии полной согласованности между больным и врачом. Дружеское, доверительное партнерство между ними должно существовать и продолжаться всю жизнь.

**Пожалуйста, соблюдайте в точности все указания Вашего
лечащего врача!**