



Cukrzyca u seniora

Cukrzyca typu 2 – choroba cywilizacyjna, która dotyka około 10 proc. polskiego społeczeństwa – najczęściej dotyczy osób starszych, po 60. roku życia. Niestety zaawansowany wiek i często związane z tym ograniczenia, zarówno w sferze sprawności fizycznej, jak i poznawczej, mogą utrudniać optymalną terapię cukrzycy w tej grupie chorych.



Monika Kozmarek
Prezes Zarządu
Głównego Polskiego
Stowarzyszenia
Diabetyków

Leczenie cukrzycy wymaga sporego zaangażowania ze strony pacjenta. W tej chorobie nie wystarczy przyjmowanie leków, konieczna jest odpowiednia dieta oraz regularna aktywność fizyczna, dostosowana do możliwości pacjenta. Niektóre leki obniżające glikemię, w tym stosowana w cukrzycy typu 2 insulina, mogą prowadzić do niedocukrzeń, dlatego ważna jest kontrola cukrów za pomocą glukometru lub systemu do ciągłego monitorowania glikemii. To, co młodym osobom nie sprawia większych trudności, dla seniorów z cukrzycą bywa prawdziwym wyzwaniem.

Wyzwania seniorów z cukrzycą

Starsi pacjenci boją się nowych technologii, a jeśli już się na nie decydują, potrzebują czasu, by się ich nauczyć. Często mają problemy ze wzrokiem, co wymaga tym większej uważności chociażby przy dawkowaniu leków. Bywa, że niedosłyszą, dlatego nie zawsze rozumieją, co mówi do nich lekarz na wizycie kontrolnej. Wreszcie aktywność fizyczna seniora to również duże wyzwanie, bo bardzo często są to pacjenci z nadwagą, bolącymi stawami, problemami kardiologicznymi, a to wszystko nie zachęca i nie ułatwia wysiłku fizycznego. W tym miejscu warto zaznaczyć, że cukrzyca typu 2 u osób w starszym wieku rzadko kiedy jest jedyną chorobą – często towarzyszą jej inne, wynikające ze starzenia się organizmu. Dlatego ta grupa pacjentów

jest dla systemu opieki zdrowotnej i dla lekarzy prawdziwym wyzwaniem.

Jak pomóc seniorom z cukrzycą?

Przede wszystkim ważne jest, aby cukrzyca była diagnozowana na wczesnym etapie rozwoju. Wtedy jej leczenie zaczyna się od leków doustnych, a nie od insuliny. Niekiedy nawet nie są konieczne leki, lecz jedynie zmiana diety. Dlatego już po 45. roku życia zalecane są regularne kontrole glikemii, a w razie wykrycia jakichkolwiek nieprawidłowości konieczna jest konsultacja z lekarzem i przestrzeganie jego zaleceń. Na tym etapie nie musi to być diabetolog, wystarczy wizyta u internisty, do którego większość z nas ma dobry dostęp. Cukrzyca nie boli i nie daje żadnych objawów, ale skrycie niszczy organizm. Dlatego trzeba ją leczyć już na bardzo wczesnym etapie, przez co możemy spowolnić jej rozwój i nie dopuścić do powstania powikłań.

Dużym wsparciem dla osób z cukrzycą, które doświadczają dużych wahań cukru, są systemy do ciągłego monitorowania glikemii. Są one częściowo refundowane, niestety jeszcze nie dla wszystkich pacjentów. Z naszych obserwacji wynika, że świetnie sprawdzają się u osób starszych, ale taki pacjent potrzebuje czasu, żeby się wszystkiego nauczyć – zarówno tego, jak założyć sensor, jak i jak korzystać z aplikacji. Tutaj potrzebna jest cierpliwość personelu medycznego i bliskich. To, z czym senior ma problemy, zwykle nie stanowi żadnego wyzwania dla jego

dzieci i wnuków. Ważne jest, by rodzina pacjenta z cukrzycą także angażowała się w jego terapię.



Cukrzyca typu 2 u osób w starszym wieku rzadko kiedy jest jedyną chorobą – często towarzyszą jej inne, wynikające ze starzenia się organizmu.

Seniorzy z cukrzycą wymagają jasnych rekomendacji. Niewiele im mówią zalecenia, że mają spożywać na śniadanie tyle i tyle gramów węglowodanów i białka. Trzeba ich uczyć na konkretnych, że chodzi o dwie kromki chleba z małej foremki, łyżeczkę masła, plaster twarogu o grubości 1,5 cm, dwa plastry wędliny drobiowej itd. Podobnie należy zalecać codzienne spacerowanie lub bardziej intensywne marsze co drugi dzień, które trwają co najmniej godzinę, zamiast mówić o umiarkowanym wysiłku tlenowym.

Podsumowując, zaawansowany wiek nie sprzyja terapii cukrzycy, ale przy wspólnym zaangażowaniu lekarza, pacjenta i jego bliskich jest to choroba możliwa do okiełznania.



Czytaj więcej na stronie:
byczdrowym.info