**Сахарный диабет в пожилом возрасте. Особенности диагностики и ухода**

Сахарный диабет – заболевание, вызванное нарушением поджелудочной железы и дефицитом гормона инсулина. Такие сбои в работе эндокринной системы сказываются на здоровье всего организма – страдает нервная система, повреждаются сосуды, снижается острота зрения, проявляются симптомы почечной недостаточности.

**Этот опасный недуг**

 

Мировая статистика заболевания сахарным диабетом вызывает беспокойство – этим заболеванием поражено 7% всех жителей планеты. Печальную картину дополняют данные о миллионах оперативных вмешательств, связанных с ампутацией конечностей вследствие развития так называемой «диабетической стопы».

Что же касается конкретно нашей страны, то количество россиян всех возрастов, которые состоят на учете у эндокринологов, превышает 9,6 миллиона человек. И это только официальные данные, которые, как известно, далеки от истинного положения дел.

**Сахарный диабет как возрастное заболевание**

Сахарным диабетом болеют и взрослые, и дети. Но все же риск его возникновения наиболее вероятен с возрастом, после выхода на пенсию. Доктора называют три основных фактора, способствующих появлению и развитию диабета в пожилом возрасте – наследственность, физиологические изменения (старение) и смена образа жизни.

***Причины возникновения сахарного диабета у немолодых людей известны давно и не вызывают сомнений у докторов:***

* Переход к более спокойному образу жизни, отсюда – недостаток двигательной активности. Не нужно бежать на работу, дети выросли и не доставляют проблем, а банальная лень мешает оторваться от дивана и отправиться на прогулку.
* Режим питания, в котором не учтены особенности возраста. Предполагается, что при небольшой подвижности пожилой человек будет придерживаться низкокалорийной диеты, а порции его значительно уменьшаться. В реальности в меню пенсионеров – обилие жирных блюд с высоким содержанием углеводов.
* Проблемы со здоровьем. Нарушение обмена веществ и проблемы с пищеварением – практически неизменные спутники старости – негативно сказываются на функции поджелудочной железы.

**Симптомы заболевания**

Пожилые люди, как правило, не отличаются крепким здоровьем и от них часто можно услышать жалобы на недомогания. И все же есть ряд симптомов, которые в совокупности могут свидетельствовать о наличии сахарного диабета у немолодого родственника:

* близкий человек становится нервным, раздражительным;
* ему постоянно хочется пить, даже если жажда ничем не обусловлена, и он часто ходит в туалет «по-маленькому»;
* наблюдается повышенная утомляемость, частые приступы слабости;
* у него ухудшается зрение;
* есть проблемы с ногами – к ним больно дотронуться, меняется цвет кожных покровов, появляется шелушение;
* случаются приступы тошноты и даже рвоты;
* плохо заживают раны.

Сочетание хотя бы трех признаков из вышеперечисленных – достаточный повод для обращения к врачу за консультацией.

**Диагностика сахарного диабета в пожилом возрасте**

Хуже всего, что заболевание не всегда проявляет себя явными признаками на начальной стадии своего развития. Забывчивость, проблемы со зрением и общее недомогание пожилые люди и их родственники часто воспринимают как обычные проявления старости, и не относятся к ним всерьез. Между тем сахарный диабет, если его не лечить, грозит значительным ухудшением состояния и многочисленными осложнениями – от гиперосмолярной комы до нарушения психики.

Чтобы не «проморгать» его появление, доктора рекомендуют людям старше 40 лет с периодичностью один раз в два-три года проходить диагностическое обследование. Говоря проще, нужно просто сдать кровь из пальца на анализ содержания в ней глюкозы. Нормой считается уровень сахара от 3,5 до 6,0 ммоль/л, от 6,0 до 7,0 ммоль/л – пограничное состояние (необходимо пересмотреть питание и количество физических нагрузок), а уже при показателе 7 ммоль/л требуется назначение лечения и соответствующей диеты.

**Лечение сахарного диабета**

Терапия этого заболевания требует комплексного подхода и включает такие мероприятия:

* своевременный прием лекарственных препаратов;
* постоянный мониторинг уровня глюкозы в крови;
* соблюдение специальной диеты с дробным режимом питания;
* умеренные физические нагрузки.

Домашние условия – это не всегда лучший вариант для человека на склоне лет с таким заболеванием. Родственникам в силу их занятости часто некогда готовить отдельные диетические блюда больному или гулять с ним на свежем воздухе. Качество жизни пожилого человека, а вместе с ним и уровень здоровья, стремительно уменьшается.