Сахарный диабет у пожилых людей: причины, симптомы, диагностика, методика лечения

Что представляет собой сахарный диабет

Если выражаться проще, то сахарный диабет – это увеличенный показатель сахара в крови (это увеличение приобретает хронический характер). Повышенный уровень сахара – определяющий фактор при сахарном диабете. Большинство осложнений, напрямую связанных с этим заболеванием, возникает вследствие этой причины. Сахарный диабет подразделяется на два типа:

Первый тип (его иначе называют инсулинозависимым)

Этот тип возникает у пациентов из-за недостаточной выработки инсулина. В большинстве случаев этот тип начинается на ранней стадии: чаще всего им страдают дети, подростки, молодые люди. Инсулинозависимые пациенты должны делать постоянные уколы для введения инсулина. Инсулинозависимый сахарный диабет характеризуется быстрым ухудшением здоровья и ярко выраженными симптомами, обезвоживающими организм. Пациентам при таком типе сахарного диабета необходимо срочное назначение инсулиновых медикаментов. Неизбежным последствием отсутствия специальной терапии является диабетическая кома.

Второй тип (его иначе называют инсулинонезависимым)

Этот тип может развиваться и тогда, когда инсулин в крови имеется в избыточных количествах. Однако даже такого количества инсулина не хватает для того, чтобы нормализовать сахар в крови. Такой сахарный диабет развивается у пожилых людей (в основном у пациентов старше 40 лет). Появление такого заболевания провоцирует повышенная масса тела. При сахарном диабете второго типа у пожилых людей иногда стоит просто сбалансировать питание, заняться программой похудения, повысить физическую активность, и большинство симптомов заболевания исчезает. Для установления сахарного диабета нужно определить два фактора: показатель глюкозы в анализе крови и показатель глюкозы в анализе мочи.

Почему сахарному диабету чаще всего подвержены пожилые люди

Терпимость организма к показателю сахара в крови с возрастом безвозвратно уменьшается (в особенности у пожилых людей старше 50 лет). Другими словами, начиная с 50-летнего возраста в течение каждого последующего десятилетия:

- Показатель глюкозы в крови на голодный желудок повышается на 0,055 ммоль/л;
- Насыщенность крови глюкозой по прошествии двух часов после принятия пищи увеличивается на 0,5 ммоль/л.

Заметьте, что приведенные выше цифры являются усреднёнными показателями. У пожилых людей эти показатели будут варьироваться

индивидуально. Одни пожилые люди будут больше подвержены опасности появления неинсулинозавимого диабета, чем другие. Это обуславливается образом жизни, интенсивностью физических нагрузок, сбалансированностью рациона пожилого человека.

Постпрандиальная гликемия — это уровень содержания глюкозы в крови после приёма пищи. Этот показатель замеряют по истечении двух часов после еды. Этот показатель с возрастом стремительно ухудшается, развивая сахарный диабет 2-го типа. Уровень содержания глюкозы на голодный желудок колеблется несущественно.

Существует ряд факторов, из-за которых у пожилых людей терпимость к уровню сахара снижается. Эти факторы оказывают одновременное воздействие:

- Чувствительность организма к инсулиновым препаратам у пожилых людей понижается;
- Секреция инсулина, которую вырабатывает поджелудочная железа, у пожилых людей уменьшается;
- У пожилых людей наблюдается ослабление секреции и действия гормонов-инкретинов.

Диабет 2-го типа в пожилом возрасте: особенности заболевания

Сахарный диабет 2-го у пожилых людей отличается своими клиническими, лабораторными и психосоциальными особенностями, определяющими терапевтические методы лечения.

Клинические особенности

Трудности в диагностировании возрастного сахарного диабета 2-го типа связаны с бессимптомным («немым») течением этой болезни: пожилые люди не жалуются на жажду, они не замечают мочеизнурения, зуда, снижения веса.

Исключительное свойство сахарного диабета 2-го типа: жалобы пожилых людей связаны со слабостью, утомляемостью, головокружением, нарушением памяти и другими когнитивными дисфункциями, что мешает врачу диагностировать сахарный диабет в самом начале. Нередки случаи, когда сахарный диабет 2-го типа обнаруживается случайным образом во время обследования других сопутствующих заболеваний. Из-за скрытого, невыраженного характера течения возрастного сахарного диабета его наличие диагностируется вместе с обнаружением сосудистых нарушений, вызванных этим заболеванием. Эпидемиологическими исследованиями доведено: во время диагностирования сахарного диабета 2-го типа больше половины пациентов уже страдают от микро или макро сосудистых осложнений:

- Ишемической болезни сердца (30% больных);
- Сосудистых поражений ног (30% больных);
- Сосудистых поражений глаз, ретинопатии (15% больных);
- Поражения нервной системы, нейропатии (15% больных);
- Микроальбуминурии (30% больных);

- Протеинурии (5-10% больных);
- Хронической почечной недостаточности (1% больных).

Протекание заболевания у людей преклонного возраста осложнено множеством связанных полиорганных патологий. Около 50–80% пациентов с диагнозом сахарный диабет 2-го типа имеют артериальную гипертонию и дислипидемию, требующих неукоснительного медикаментозного вмешательства. Прописываемые врачом лекарства могут провоцировать нарушение углеводного и липидного обмена. Это осложняет корректирование метаболических патологий у диабетиков.

Ещё одно характерное свойство сахарного диабета 2-го типа у пожилых людей – нарушение выявления гипогликемии. Это вызывает иногда тяжёлые гипогликемические комы. У большинства диабетиков выраженность неконтролируемых гипогликемических признаков (речь идёт о сердцебиении, дрожи, чувстве голода) сильно нарушена. Это вызвано снижением активации контррегуляторных гормонов.

Лабораторные особенности

Диагностирование сахарного диабета 2-го типа у пожилых людей осложнено тем, что клиническая картина болезни плохо выражена, а особенности лабораторных анализов нетипичны:

- Гипергликемия на голодный желудок отсутствует у 60% пациентов;
- Изолированная постпрандиальная гипергликемия преобладает у 50-70% пациентов;
- Почечный порог экскреции сахара повышается.

Тот факт, что гипергликемия на голодный желудок отсутствует, но зато проявляется гипергликемия после приёма пищи, ещё раз доказывает, что у пожилых людей во время диагностирования сахарного диабета 2-го типа следует измерять уровень сахара не только на голодный желудок, но и в обязательном порядке – через два часа после приёма пищи.

Во время диагностирования сахарного диабета у пожилых людей (а также во время оценки его компенсирования) не следует основываться на уровне глюкозурии. В молодом возрасте почечный глюкозный порог (показатель гликемии, при котором сахар выявляется в урине) держится на уровне 10 ммоль/л, а у пожилых людей старше 65-70 лет этот порог увеличивается до 13 ммоль/л. получается, что даже плохое компенсирование сахарного диабета иногда не будет усугубляться глюкозурией.

Психосоциальные характеристики

Пожилые люди часто страдают от одиночества, социальной изоляции, беспомощности, нищеты. Такие обстоятельства провоцируют психоэмоциональные нарушения, глубокие депрессии, анорексию. Протекание сахарного диабета у пожилых людей часто усугубляется из-за нарушения памяти, ослабления

способности сосредоточить внимание, снижения способности обучаться и других дисфункций. Опасность появления болезни Альцгеймера повышается. Часто для пожилых людей главной задачей становится не оптимальная компенсация сахарного диабета, а надлежащая забота и общемедицинская помощь.

Сахарный диабет у пожилых людей: причины

На первое место выходит наследственная предрасположенность. Специалисты утверждают: опасность заболевания сахарным диабетом повышается, когда кто-нибудь из членов семьи уже болеет сахарным диабетом.

Второй причиной возникновения сахарного диабета является ожирение. Эта причина может быть устранена при условии, что пациент, осознав все риски, начинает активно снижать вес.

Третьей причиной являются заболевания поджелудочной железы: панкреатиты, разные виды рака поджелудочной железы, другие нарушения деятельности желез внутренней секреции.

В разнообразных вирусных инфекциях кроется четвёртая причина. К ним относят: краснуху, ветряную оспу, вирусный гепатит, грипп и другие инфекционные болезни. Нередко появление сахарного диабета в детском возрасте вызвано перенесённой скарлатиной, корью, свинкой, коклюшем и другими заболеваниями. Все выше названные вирусные заболевания срабатывают как спусковой механизм, запускающий сахарный диабет.

Пятой причиной является возраст. Чем больше человеку лет, тем сильнее он подвержен риску заболеть сахарным диабетом. К слову, первостепенная причина возникновения сахарного диабета с годами кроется уже не в наследственности. Согласно исследованиям, у людей 40-55 лет, чьи родители болели сахарным диабетом, риск заболеть той же болезнью составляет 30%, но после 60 лет этот риск снижается до 10%.

Ещё одна причина возникновения сахарного диабета кроется в нервном стрессе. Пожилые люди, часто переживающие стрессовые ситуации, заболевают сахарным диабетом чаще. Сильнейшие эмоциональные потрясения провоцируют переход клинически невыраженного сахарного диабета 2-го типа в ярко выраженный. Известно множество случаев, когда сахарный диабет развился вследствие пережитого горя и психологических трагедий.

У людей интеллектуальной деятельности сахарный диабет диагностируется чаще, чем у людей физической деятельности. Сахарный диабет часто называют болезнью цивилизации. Примечательно: усилившееся в последнее время переселение новозеландских жителей из сёл в города резко увеличило заболеваемость сахарного диабета в восемь раз.

Подытожим: сахарный диабет у пожилых людей развивается в силу разных факторов. Каждый конкретный случай заболевания может быть вызван одной или несколькими причинами одновременно.

Диабет у пожилых людей: симптомы

Иногда сахарный диабет 2-го типа у пожилых людей протекает практически бессимптомно. Характерными симптомами сахарного диабета могут быть:

- Хроническое физическое изнеможение;
- Быстрое утомление;
- Неожиданное ощущение голода;
- Неутолимое чувство жажды;
- Частые позывы к мочеиспусканию;
- Необъяснимое снижение массы тела;
- Понижение зрения (диабетическая ретинопатия);
- Вирусные проявления на кожном покрове;
- Низкая скорость заживления царапин, ушибов и порезов на коже.

Пожилым людям после 60 лет при появлении одного или нескольких названных признаков нужно незамедлительно пройти медицинское обследование.

Сахарный диабет у пожилых людей: диагностика

Правила диагностики сахарного диабета у пожилых людей такие же, как и принятые ВОЗ в 1999-м году для всех пациентов.

Параметры диагностики сахарного диабета:

- Сахар плазменной крови натощак > 7,0 ммоль/л (126 мг%);
- Сахар капиллярной крови натощак > 6,1 ммоль/л (110 мг%);
- Сахар плазменной/капиллярной крови через два часа после приёма пищи (или нагрузки 75 г глюкозы) > 11,1 ммоль/л (200 мг%).

Сахарный диабет у пожилых людей диагностируется при условии двукратного подтверждения данных критериев.

Если глюкоза крови на голодный желудок имеет значение от 6,1 до 6,9 ммоль/л, то выставляют диагноз гипергликемия. Если глюкоза крови через два часа после приёма пищи имеет значение от 7,8 до 11,1 ммоль/л, то выставляют диагноз нарушение толерантности к глюкозе.

Сахарный диабет у пожилых людей может не иметь выраженной клинической симптоматики (полиурия, полидипсия и т.п.). Нередко сахарный диабет развивается незаметно, бессимптомно, замаскировано. Часто он обнаруживается «благодаря» проявлению более поздних осложнений заболевания: нарушения зрения (ретинопатии), патологии почек (нефропатии), трофической язвы или гангрены ног (синдрома диабетической стопы), инфаркта или инсульта. В связи с этим пожилых людей нужно систематически обследовать на предмет выявления сахарного диабета, другими словами, почаще осматривать пациентов, предрасположенных к заболеванию.

Американской диабетической ассоциацией (АДА) составлена анкета, выявляющая степень опасности появления сахарного диабета. Утвердительные ответы на вопросы оцениваются следующим образом:

- Я родила младенца весом свыше 4,5 кг. 1 балл
- Я имею сестру/брата с диагнозом сахарный диабет 2-го типа. 1 балл
- Кто-то из моих родителей болеет сахарным диабетом 2-го типа. 1 балл
- Мой вес больше допустимой нормы. 5 баллов
- Моя жизнь отличается малоподвижностью. 5 баллов
- Мне 45-65 лет. 5 баллов
- Я – старше 65 лет. 9 баллов

Результаты анкетирования:

- Меньше 3-х баллов: опасность появления сахарного диабета низкая.
- 3-9 баллов: опасность появления сахарного диабета умеренная.
- 10 и больше баллов: опасность появления сахарного диабета высокая.

Данное анкетирование показывает, что возраст после 65 лет представляет собой максимальную угрозу для появления сахарного диабета.

Пациенты с высокой опасностью появления сахарного диабета нуждаются в обязательном скрининговом обследовании с целью выявления заболевания. На сегодняшний день врачи не пришли к единому мнению, какие анализы можно считать более пригодными для выявления сахарного диабета:

- Гликемию натощак;
- Гликемия после приёма пищи;
- Уровень толерантности к глюкозе;
- Глюкозурию;
- HBA1c.

Если обследовать больных с высокой опасностью появления сахарного диабета по результатам одного анализа (например, гликемии натощак), то часто можно не обнаружить пациентов с постпрандиальной гипергликемией (последними исследованиями доказано, что именно гипергликемия обуславливает максимальную опасность высокого показателя смертности от сердечно-сосудистых нарушений). По мнению большинства, для обнаружения сахарного диабета на ранней стадии заболевания проводить один скрининговый тест гликемии натощак не достаточно. Пациентам из группы риска нужно назначить дополнительный тест гликемии через два часа после приёма пищи.

Для своевременного диагностирования сахарного диабета 2-го типа настоятельно советуем: пациентам из категории умеренной и высокой опасности появления сахарного диабета 2-го типа ежегодно измерять гликемию натощак и через два часа после приёма пищи.

Сахарный диабет 2 типа у пожилых людей: методы лечения

Лечить сахарный диабет 2-го типа иногда достаточно сложно. Ведь лечение затрудняется наличием у пожилых людей других хронических болезней, вызванных диабетом, а также разными обстоятельствами (одиночеством, бедностью, беспомощностью, низким уровнем обучаемости, возрастным слабоумием).

В большинстве случаев пожилым людям с диагнозом диабет врачи назначают много лекарственных препаратов. Иногда непросто принять во внимание все нюансы их вероятной согласованности друг с другом. Пожилые диабетики нередко не придерживаются назначений врача и переходят к самолечению, то прекращая назначенные препараты, то назначая себе препараты без совета с врачом.

Многие пожилые люди, больные сахарным диабетом, проживают за чертой бедности, вследствие чего они подвержены анорексии или глубокой депрессии. Их пессимистическое состояние провоцирует нарушение режима приёма лекарственных препаратов и плохой контроль своего сахара в крови.

Ориентиры в лечении сахарного диабета нужно определять, основываясь на индивидуальном подходе к пациентам. Определить эти ориентиры могут помочь:

- Ожидаемая продолжительность жизни;
- Склонность к осложнённой гипогликемии;
- Наличие сердечно-сосудистых заболеваний;
- Наличие других диабетических осложнений;
- Уровень умственной функциональности (в какой степени пациент сможет исполнять все медицинские предписания и назначения).

Если ожидаемая продолжительность жизни (ОПЖ) составляет больше 10-15 лет, то в процессе терапии нужно ориентироваться на то, чтобы достичь гликированного гемоглобина HbA1C < 7%. Если ОПЖ составляет меньше 5 лет, то ориентироваться можно на HbA1C < 8%. Снижать показатель сахара в плазме у пожилых диабетиков нужно последовательно и понемногу.

Анализ медицинской практики последних десятилетий доказал, что использование слишком активного контролирования глюкозы в крови учащает случаи сильной гипогликемии и смертности пациентов с диагнозом сахарный диабет 2-го типа. В связи с этим стабилизировать показатель сахара в крови рекомендовано в щадящем режиме, мало-помалу (стабилизация может длиться несколько месяцев).

В процессе лечения сахарного диабета 2-го типа пожилым пациентам рекомендовано осуществлять контроль и за показателем сахара в крови, и за холестерином, триглицеридами и артериальным давлением. Эти коэффициенты следует держать в рамках установленных норм во избежание усугубления заболевания. В случае отклонения показателей от установленных норм в программу лечения вносятся коррективы: диета, лекарства группы статинов, противогипертонические препараты.

Сегодняшняя медицина вооружена следующими способами борьбы с сахарным диабетом 2-го типа:

- Лечение сахарного диабета 2-го типа без использования лекарственных препаратов (диетическое питание и физические нагрузки);
- Медикаментозная терапия сахарного диабета 2-го типа (препараты в виде таблеток);
- Инсулинотерапия.

Эффективное лечение заболевания сахарным диабетом у пожилых людей стало возможным в последнее десятилетие. Появление новейших едикаментов увеличило результативность лечения.

Наши рекомендации для пожилых людей: наряду с другими методами борьбы с сахарным диабетом усилит результаты низко-углеводная диета. Такая диета противопоказана пациентам с осложнённой почечной недостаточностью. При других обстоятельствах она способствует нормализации глюкозы, предохраняя от резких перепадов и снижая риск гипогликемии.

Физические упражнение, рекомендованные пожилым людям с диагнозом сахарный диабет

Для эффективного лечения пациентов-диабетиков крайне важны физические нагрузки. Каждый пациент (в особенности пожилой человек) нуждается в том, чтобы интенсивность физических нагрузок для него рассчитывалась персонально, принимая во внимание все сопутствующие заболевания. Однако физические нагрузки обязательны. Для начала подойдёт вариант с пешими прогулками длительностью от получаса до часа.

Чем физические нагрузки полезны диабетикам:

- Они повышают восприимчивость организма к инсулину (другими словами, понижают показатель инсулинорезистентности);
- Они сдерживают процесс развития атеросклероза;
- Они снижают высокое давление.

Хотим ободрить вас: организм пожилых людей более восприимчив к физической активности, чем организм молодых.

Каждый пациент сможет выбрать подходящий тип физических нагрузок, чтобы занятия приносили удовлетворение. Советуем прочитать замечательную книгу Криса Кроули и Генри Лоджа «Моложе с каждым годом». Эта книга освещает вопросы занятий лечебной физкультурой и здоровой жизнедеятельности в пожилом возрасте. Просим вас применять советы из этой книги согласно своему самочувствию и физической подготовке.

Физкультура для больных диабетом имеет противопоказания в ниже перечисленных случаях:

- Неудовлетворительная компенсация сахарного диабета;
- Кетоацидозное состояние;
- Нестабильная стенокардия;
- Наличие ретинопатии в пролиферативной стадии;
- Тяжёлая хроническая почечная недостаточность.

Перед тем как начать заниматься физическими упражнениями, обратитесь к врачу за консультацией.