

Időskori Diabetes

Teljes Élet Cukorbeteg!

Készítette:Gellei Lászlóné

Diabetológiai szakápoló és edukátor

Cukorbetegség fogalma

- A cukorbetegség az inzulin hiánya vagy csökkent termelődése miatt kialakuló összetett anyagcserezavar, melyben a szénhidrát-anyagcsere zavara mellé a fehérje- és a zsíryanycsere zavara is társul. Legjellemzőbb tünete a vércukorszint megemelkedése.



A cukorbetegség felosztása

- Két alaptípusát különböztetjük meg, az 1-es és 2-es típusú cukorbetegséget.
- Az 1-es típusú cukorbetegség elsősorban gyermek és ifjúkorban alakul ki, legtöbbször viharos tünetekkel. A szervezet nem termel inzulint, ezért a betegnek feltétlenül inzulin injekcióra van szüksége.
- A 2-es típusú cukorbetegség főként felnőtt és időskorban jelentkezik, de tizenévesek körében is egyre gyakrabban találkozunk vele.
- E betegség kialakulásáért nagyrészt a külső környezeti tényezők a felelősek.
- Ezek: helytelen táplálkozás, mozgásszegény életmód, stressz.



Időskori Cukorbetegség tünetei

- Jellemző életkor 40év felett
- Tünetek kifejlődése:évek ,évtizedek alatt
- Klasszikus tünetek :gyakran hiányoznak
- Testsúly:Többnyire súlyfelesleg
- Inzulin elválasztás :fokozott,vagy csökkent
- Állandó fáradtság
- Megnövekedett folyadék igény
- Gyakori vizeletürítés (főleg éjszaka)



- Zsibbadás és bizsergés a lábujjakban
- Állandó éhségérzet
- Homályos látás



A magas vércukor kezelésének módjai

- Életmód kezelés: egészséges étrend, rendszeres testmozgás, testsúly csökkentése, dohányzás elhagyása
- Tablettás kezelés
- Inzulinkezelés



Étrend

OKOSTÁNYÉR*

A lehető legkevesebb
zsírodék, só, cukor



Folyadékok

Zöldségek



Gabonafélék

Gyümölcsök

Húsok/halak/tejés/
tej és tejtermékek



Mi legyen **egy nap** a tányérodon?

- A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen ételnek,élelmiszernek a tilalmát sem,azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni,mások fogyasztását csökkenteni!!
- Nincsenek tiltott táplálékok,csak kerülendő mennyiségek!!



Testmozgás

- Olyan mozgásformát válasszunk, amit szívesen, örömmel végzünk.
- Fokozatosság elve
- Ajánlott naponta 30perc, vagy legalább hetente 3-4 alkalommal 45perc
- Javasolt séta, biciklizés, kertészkedés...
- Öregedést lassító folyamat, stresszoldó hatás!!!

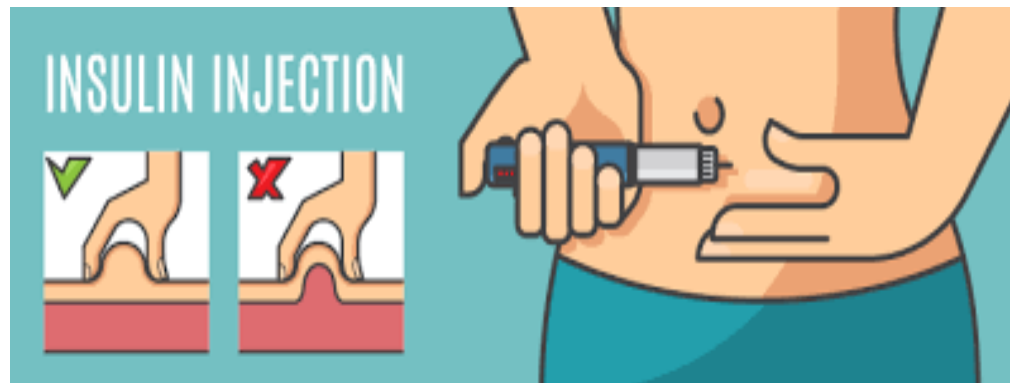


Gyógyszeres kezelés

- Ha már az életmód kezelés nem elegendő, akkor a következő lépés a gyógyszeres kezelés bevezetése, ami történhet tablettá vagy injekció formájában!
- A tablettás kezelés akkor jöhet szóba, ha az addig alkalmazott életmódkezelés mellett is magasak a vércukorértékek.
- Nem extrém magas a vércukorszint mert akkor azonnali inzulin bevezetés szükséges!
- Ha nincs a vizeletben kórósan felszaporodott bomlás termék(aceton)

Inzulin kezelés

- Az évek múlásával a betegek egy részében a tablettás és életmódkezelés már nem eléggé hatékony, a hasnyálmirigy inzulintermelés kimerül, és a normális vércukorszint biztosítása érdekében a végleges inzulinkezelés bevezetése válik szükségessé.



Átmeneti inzulinkezelésre lehet szükség

- A 2-es típusú cukorbetegség felfedezésekor ,ha a vércukorszint igen magas.
- Súlyosabb fertőzések esetén
- Nagyobb műtét esetén
- Egyéb gyógyszer ,például nagyon erős gyulladáscsökkentők (szteroidok) alkalmazása során!



Végleges inzulinkezelés

- Tartós (végleges) inzulinkezelésre akkor kerül sor, ha megfelelő életmód (diéta és mozgás) valamint a többféle tablettá együtt adása mellett sem biztosítható a jó cukoranyagcsere-állapot



Kezelési célértékek

- Éhgyomri vércukor: 6,0 mmol/l alatt
- Étkezés utáni vércukor : 7,5 mmol/l
- Étkezési utáni 1,5 órával: 7,5 mmol/l
- HbA1c: 7% alatt

A diabétesz kezelésének „cél” értékei

Az 1-es és a 2-es típusú cukorbetegség kezelésének célértékei a nemzetközileg elfogadott irányelvek alapján azonosak

	Jó	Elfogadható	Roska
Éhomi vércukor mmol/l	< 6,0	< 7,0	> 7,0
Postprandiális vércukor mmol/l	< 7,5	< 9,0	> 9,0
HgbA1c %	< 6,5	< 7,5	> 7,5

Speciális élethelyzetek: Alacsony vércukorszint

- Tünetei: remegés, szédülés, szapora szívverés, verejtékezés, idegesség, éhség, homályos látás, elkent beszéd, gyengeség, fáradtság, fejfájás, agresszivitás.



Teendők alacsony vércukorszint/hipoglikémia/esetén

- 10-20g.gyorsan felszívódó szénhidrát fogyasztása:3-4szem szőlőcukor,-2dl. 100%-os gyümölcslé vagy 2dl.tej.
- Ezt követően 20perc múlva 15-30g. szénhidrát tartalmú élelmiszer:-kenyér,-keksz,zsemle
- Ismételt vércukormérés 30perc,3óra és 6óra múlva.



Magas vércukorszint.

- Tünetei:-gyakori vizeletürítés,-viszketés,- fokozott folyadékfelvétel,-fokozott étvágy,- homályos látás,-álmosság ,kedvetlenség,- nehezen gyógyuló sebek,



Teendő magas vércukorszint esetén (hyperglükémia)

- Bő folyadékfogyasztás-0,5l/óra víz,tea
- 15mmol/l érték alatt fizikai mozgás(séta,kerékpározás,úszás) segíthet
- Ha a vércukorszint 15-30mmol/l közé esik,és ez nem csökken,illetve hányinger,hányás jelentkezik,kórházi kezelés szükséges.



Szövődmények

1.Sürgősségi(akut)szövődmények

-alacsony vércukorszint

-magas vércukorszint

2.Késői szövődmények: nagy ér szövődmények

-szívizom károsodása

-agyi keringészavar

-végtagok érkárosodása



Kísérő szövődmények

3.Kísérő szövődmények:

- idegi károsodás
- szemészeti elváltozás
- vesekárosodás
- "diabeteses láb"



Mit tehetek a szövődmények ellen?

- Életmód változtatás-étrend, mozgás, dohányzás elhagyása,
- Rendszeres vérnyomásmérés, hatékony vérnyomás csökkentés ,vérzsírszintek rendezése
- Testsúly és derékkörfogat mérése
- Szénhidrát anyagcsere ellenőrzése-célértékekre való törekvés
- Vércukormérés éhgyomorra és étkezés után
- Évente szemészeti ellenőrzés
- Rendszeres labor és EKG vizsgálat



**Köszönöm a megtisztelő
figyelmüket!!**