

# Hjúkrun aldraðra með sykursýki

Kafli 4

María



# Aldraðir með sykursýki

- Vaxandi tíðni, 14,2 % árið 2012
- Sykursýki er efnaskiptasjúkdómur þar sem blóðsykur verður of hár v.:
  - Minni framleiðslu insúlíns í brisi
  - Minni áhrifum insúlíns í líkamanum (insúlínviðtakar ónæmari)
- Tvær tegundir sykursýki- týpa 1 (insúlínháð) og 2 (insúlínóháð)
- Týpa 2 er algengari á efri árum – elli sykursýki
  - Getur þróast í týpu 1 ef brisið gefst uppá að framleiða meira insúlín
  - 10-15% með týpu 1 og 85-90% með týpu 2

# Helstu einkenni sykursýki 2

Tíðari og meiri þvaglát

Þorsti

Þreyta og slappleiki

Sinadráttur, náladofi í fingrum og  
þrálátar sýkingar í húð

Hvað þurfa  
aðstandendur  
að vita um  
sykursýki hins  
aldraða?

---

Þekkja sjúkdóminn vel - fá fræðslu um  
hann og afleiðingar

---

Þekkja einkenni blóðsykurfalls og  
hvernig sé hægt að koma í veg fyrir það

---

Fræðslu um mataræði -sykurskert/-laust  
fæði

---

Fræðslu um mikilvægi reglulegrar  
hreyfingar

# Áhættuþættir sykursýkis hjá öldruðum

---

- Aukin hætta með hækkuðum aldri
- Óholtt mataræði
- Hreyfingarleysi
- Reykingar
- Áfengi
- Hár blóðþrýstingur
- Saga um meðgöngusykursýki
- Hækkuð blóðfita

# 4 meginþættir í umönnun aldraðra með sykursýki

Sjálfsumönnun

Halda blóðsykri innan normal marka

Fræða

Varðveita sjálfstæði viðkomandi

Hverjir eru fylgifyiskar sykursýki aldraðra sem dregur úr sjálfsumönnun þeirra?

Skortur á skilningi sjúklings á eigin heilsu

Skortur á innsæi á sjúkdómsástandi

Kvíði

Þunglyndi

# Athuganir hjá öldruðum með sykursýki

- Mikill þorsti (polydipsia)
- Mikill þvagvöxtur = þunnt og mikið þvag (meira en 3 L á dag) (polyuria)
- Svengd (polyphagia)
- Óeðlileg þyngdarbreyting
- Endurteknar sýkingar
- Þreyta
- Obs húð m.t.t. Þurrks, roða, hita, sprungur
- Obs lífsstíl = hreyfing, næringarinntekt, þyngd
- Mæla blóðþrýsting –hækkun getur verið vísbending



# Vísbendingar um sykursýki hjá öldruðum

- Polyphagia (mikill þorsti)
- Polyuria (mikil þvagmyndun)
- Polydipsia (mikil svengd)
- Þyngdartap á stuttum tíma
- Endurteknar sýkingar
- Sár og áverkar á húð - sár gróa óeðlilega hægt
- Skemmdir á sjálfráða og ósjálfráða taugakerfinu:
  - skyntruflanir í útlimum, minnkað eða aukið næmi, dofi, bruni eða sársauki í fótum, minnkaður vöðvastyrkur og vöðvaverkir, niðurgangur, ortostatískur blóðþrýstingur, óeðlilegur hjartsláttartaktur, kynferðislegt getuleysi, þvagblöðruvanvirkni
- Stóræðasjúkdómar – æðakölkun sem kemur fram í heila, hjarta og fótleggjum
- Smáæðasjúkdómar - koma fram sem sjónukvillar, nýrnakvillar og taugakvillar
- Efnaskiptavandamál, t.d. of mikið af fituefnum í blóði, ofþyngd og saga um skjaldkirtils- eða nýrnahettuvanvirkni
- Fjölskyldusaga um sykursýki typu 1 eða 2 og erfið meðgöngu- og fæðingarsaga (fósturlát, andvanafæðingar, stór börn við fæðingu)



Áhrifasvæði

## Helstu fylgikvillar sykursýki eru æðasjúkdómar sem skiptast í

---

- **Smáæðasjúkdóma:** sem hrjá:
  - Augnbotna - geta valdið blindu
  - Nýru - geta valdið nýrnabilun
  - Úttaugar og geta valdið verkjum eða skyntruflun í fótum.
- **Stóræðasjúkdóma:** sem hrjá
  - Kransæðar – geta valdið kransæðastíflu
  - Heilaæðar – geta valdið heilablóðfalli
  - Aðrar slagæðar - geta valdið blóðrásartruflunum í fótum, sem geta leitt til sára og dreps.

# Blóðsykursgildi: normal-of há/lág

Normal gildi  
fastandi bs hjá  
sykursýkissj. = 4-8

Of hár bs = meira  
en 10

Of lágur bs =  
minna en 3,5

# Meðferð við sykursýki

---

- Meginmarkmiðið er að skjólstæðingur njóti bestu mögulegu lífsgæða þrátt fyrir sjúkdóminn.
- Koma í veg fyrir bráða og langvinna fylgikvilla sykursýkinnar
  - Hafa góða stjórn á B-unum 3, þ.e. blóðsykri, blóðþrýstingi og blóðfitu
- Viðhalda blóðsykri sem næst eðlilegum mörkum (4-8 mmól/l)
  - Með lyfjum, sykurlausu mataræði, hreyfingu
- Fræðsla um sjúkdóminn, sykurskert mataræði og hæfilega hreyfingu
- Einstaklingsbundnar ráðleggingar með heilðrænni nálgun, út frá aðstæðum hverju sinni og sjálfsþróunargetu hins aldraða

# Ráðleggingar um mataræði

- Borða fjölbreytta fæðu, grænmeti, kjöt, fisk, heilkorn og sneiða hjá viðbættum sykkri.
- Dreifa matmálstímum jafnt yfir daginn. gott að venja sig á að borða morgun-, hádegis- og kvöldmat og 1-3 létt millimál þess á milli.
- Bæta grænmeti við hverja máltíð og stefna á að ná að borða >250 gr af grænmeti á dag.
- Má borða ávexti, en helst ekki nema **einn í einu**.
- Trefjar, s.s. kartöflur, hrísgrjón, heilhveitipasta eða heilhveiti/súrdeigsbrauð með hverri kvöldmáltíð.
- Velja "góðu" fituna úr fæðunni. Nota olíu í matargerð og fituminna smjör á brauð.
- Drekkva vatn og drykki án viðbætts sykurs.

# Ráðleggingar um mataræði

- **Minnka neyslu á:**
- Sætabrauði og kexi
- Gosi og sætum drykkjum
- Sykri, sírópi og hunangi
- Sælgæti og ís
- Salti og söltuðum matvörum
- Unnum kjötvörum og skyndibita

