



# Blóðsykurstjórnun hjá eldri einstaklingum með sykursýki

---

## Skilgreining á “eldri”

Líffræðilegur aldur er yfir 80 ár; Lífslíkur áætlaðar 4-5 ár.

## Markmið

Markmiðið í þessum aldurshópi er að einstaklingnum líði vel og sé einkennalaus en **EKKI** að fyrirbyggja síðkomna fylgikvilla. Mikilvægt er að huga að næringu, koma í veg fyrir fall og fylgjast vel með fótum og sárum.

Hjá eldri einstaklingum er mjög mikilvægt að koma í veg fyrir of lágan sykur. Einkennin eru oft mjög ósértæk og hættan á byltum há. Reglulegt eftirlit, einstaklingsmiðuð meðferð og regluleg fæðuinntaka er jafn mikilvæg fyrir 90 ára einstakling eins og 20 ára einstakling þó að markmiðin séu önnur.

Réttstöðulágþrýstingur með svima og tilheyrandi hættu á byltum er vandamál sem eykst með hækkandi aldri. Því þarf oft að aðlaga blóðþrýstingsmeðferð og markmið m.t.t. þessa.

## Eftirlit

Setja þarf raunhæf markmið m.t.t. aldurs hvað varðar:

- Hb1Ac og blóðsykursgildi
- Blóðþrýsting

## Blóðsykur og Hb1Ac

Flestum einstaklingum líður vel með blóðsykur á bilinu 5-15 mmol/l.

- Meðferð miðast við að láta einstaklingnum líða vel og koma í veg fyrir sykurfall. Því ætti að halda Hb1Ac á bilinu 63-73 mmól/mól (8-9%). Þetta samsvarar blóðsykursgildum á bilinu 8-15 með einstaka háum toppum. Í einstaka tilvikum má sætta sig við blóðsykursgildi 83 mmól/mól (10%), ef einstaklingurinn ber ekki merki um vefjaniðurbrot (catabolic) né hratt þyngdartap.
- Hjá einstaklingum sem nota lyf sem geta valdið blóðsykursfalli og Hb1Ac er < 53 mmol (7%) ætti að íhuga að draga úr meðferð.
- Hjá einstaklingi sem hefur verið að greinnast og mælist með blóðsykur á bilinu 15-20 ætti að herða á meðferð.
- Fyrir aðra fríska eldri einstaklinga með góðar lífslíkur og lífsgæði ætti að hafa sömu markmið og hjá öðrum yngri einstaklingum með sykursýki af tegund 2.