

Od diabetu si nemůžete vzít dovolenou, říká Daša Lazaráková

29.7.2024 - | Nemocnice Pardubického kraje

Diabetes mellitus je chronické onemocnění, které s sebou přináší mnohá omezení. A je také spojeno s vyšším výskytem některých psychických poruch. Ty pak průběh základního onemocnění podstatně ovlivňují.

„Jedná se hlavně o depresi, poruchy přízpůsobení, úzkostné poruchy, poruchy příjmu potravy, kognitivní poruchy a demenci. Některé psychické poruchy jsou u diabetiků častější než u zdravých jedinců. Propojení diabetu a psychiky je oboustranné, tzn. diabetes ovlivňuje psychiku a psychika ovlivňuje diabetes. Příčinné souvislosti se liší podle typu diabetu a psychické poruchy,“ vysvětluje Daša Lazaráková, lékařka Interní kliniky Pardubické nemocnice.

Deprese, úzkostné stavy, poruchy příjmu potravy...

U pacientů s diabetem 1. i 2. typu je vyšší zejména prevalence deprese. *„U diabetu prvního typu může být až 30%. V podstatě nasedá na primární onemocnění diabetem, a to jako reaktivní stav. Z hlediska biochemického je možné najít souvislost mezi nedostatkem inzulínu, a v důsledku toho snížení hladiny serotoninu, neboť inzulín podporuje množství serotoninu v mozku,“* uvádí lékařka.

Naopak o zvýšeném výskytu úzkosti u diabetiků jsou informace rozporuplné. Diabetici, kteří si uvědomují, že diabetes je vážné onemocnění se souvisejícími komplikacemi a zkracující život, mívají vyšší skóre úzkosti. Významný vliv však v tomto případě mívá osobnostní charakteristika pacienta samého. *„Léčba diabetu zahrnuje pozorné monitorování diety, glykemií a nezbytnost pravidelné fyzické aktivity, což přispívá k rozvoji poruch příjmu potravy, zejména mezi ženami diabetičkami,“* říká **Daša Lazaráková**.

Péče o psychické zdraví diabetiků

Psychickým potížím u diabetiků je nutné věnovat zvláštní pozornost. *„Diabetik s psychickými potížemi hůře spolupracuje při léčbě základního onemocnění. A naopak, za noncompliance při léčbě diabetu nebo špatně kompenzovaným diabetem bez zjevné příčiny se často skrývá psychická porucha pacienta. Je na diabetologovi, aby tuto možnost viděl a eventuálně zasáhl. Aby si s pacientem udržoval partnerský, ne autoritativní vztah. Aby mu naslouchal, pomáhal a podporoval ho. A v případě potřeby, aby pacienta včas odeslal k psychologovi, případně psychiatrovi,“* upozorňuje **lékařka Diabetologického centra**, které pečuje o pacienty z Pardubického kraje, s tím, že při dobrém vztahu lékaře s pacientem tuto možnost pacienti většinou ocení a někdy si ji dokonce sami vyžádají.

V praxi pardubického centra se nejvíce osvědčuje otevřeně s pacienty o všem mluvit, najít si na ně čas, vyslechnout si je. *„Opakovaně s pacienty probíráme problémy s dodržováním režimu, diety atd. V případě, že je jejich prožívání nemoci psychicky neúnosné, poradíme a pomůžeme jim vyhledat pomoc psychologa nebo psychiatra. Oba pak mohou léčit a pomáhat pomocí psychoterapie. Psychiatr navíc může předepsat léky. Ty sice problémy nevyřeší, ale mohou dodat energii, která je k jejich řešení nutná a často chybí. U diabetiků se nejlépe osvědčuje kombinovaná léčba psychofarmakologická a psychoterapeutická, pokud chceme pozitivně ovlivnit obojí, tedy jak psychické onemocnění, tak diabetes,“* dodává **Daša Lazaráková**.

Když člověku do života zasáhne nevyléčitelná nemoc...

Je to vždy těžké. Je zahlcený spoustou pocitů. „Po prvotním šoku přichází u pacientů v různém pořadí smutek, obviňování sebe či okolí, popírání, pocit nespravedlnosti, zloba, vyčerpání... Nezbyvá, než v sobě ve spolupráci s rodinou a okolím zmobilizovat veškeré zdroje sil a vykročit na nekončící cestu. Ne všichni to samozřejmě zvládají úspěšně. Pacient musí co nejdříve svou nemoc pochopit, smířit se s ní a naučit se s ní žít. Sám se musí stát odborníkem na diabetes a naučit se vše potřebné, jen s rodinou a s lékařem v zádech. Sám pacient poté postupně prochází zdary i nezdary spojenými s touto nemocí, hledá informace o dostupných technologiích, lécích, možnostech léčby,“ popisuje své zkušenosti s pacienty s diabetem **doktorka Lazaráková**.

Čas od času přicházejí samozřejmě období vyčerpání, deprese a rezignace. „Od diabetu si totiž nelze vzít dovolenou, nelze zapomenout, protože důsledek zvolnění či opomenutí může být velmi vážný. Proto je potřebné, aby měl pacient na cestě s diabetem oporu v rodině i v okolí a měl důvěryhodný a hodnotný vztah s lékařem,“ uzavírá **Daša Lazaráková**.

<https://www.nempk.cz/novinky/od-diabetu-si-nemuzete-vzit-dovolenou-rika-dasa-lazarakova>