

The background of the slide is a vibrant, multi-colored marbled paper pattern. The colors include shades of teal, green, purple, red, and blue, swirling together in a complex, organic design. A central white rectangular box with a thin green border contains the text.

Kakkostyyppin diabetes ja sen hoito

Marttailta Klaukkalassa 19.10.2021
Anne Kangas

Yleistä

- Tyypin 2 eli aikuistyyppin diabeetikoita on Suomessa tiedossa noin 400 000
Lisäksi noin 100 000 sairastaa diabetesta tietämättään (Diabetesliitto 2021)
- Haima tuottaa insuliinia, mutta se vaikuttaa heikosti tai insuliinia ei ole tarpeeseen nähden riittävästi
- Insuliinintuotanto voi vuosien kuluessa ehtyä kokonaan
- Yleisin yli 40- vuotiailla

Todennäköisyys sairastua

- Perimä 40-70%
- Pitkäaikainen stressi
- Masennus
- Kohonnut verenpaine
- Uniapnea
- Unettomuus
- Lääkitys (mm. diureetit, statiinit, neuroleptit)
- Lihavuus, erityisesti vyötärölihavuus

Oireita

- Usein oireeton, kehittyy hitaasti jopa vuosien kuluessa
- Todetaan usein sattumalta tai valtimosairauden puhjettua
- Väsymys, laihtuminen
- Suuret virtsamäärät
- Lisääntynyt jano
- Väsymystä varsinkin aterian jälkeen
- Ärtynisyyttä tai alakuloa
- Jalkojen särkyjä tai tuntomuutoksia
- Lihaskouristelut ja herkkyys erilaisille tulehduksille (esim.hiivatulehdukset)

Hoito ja tavoitteet

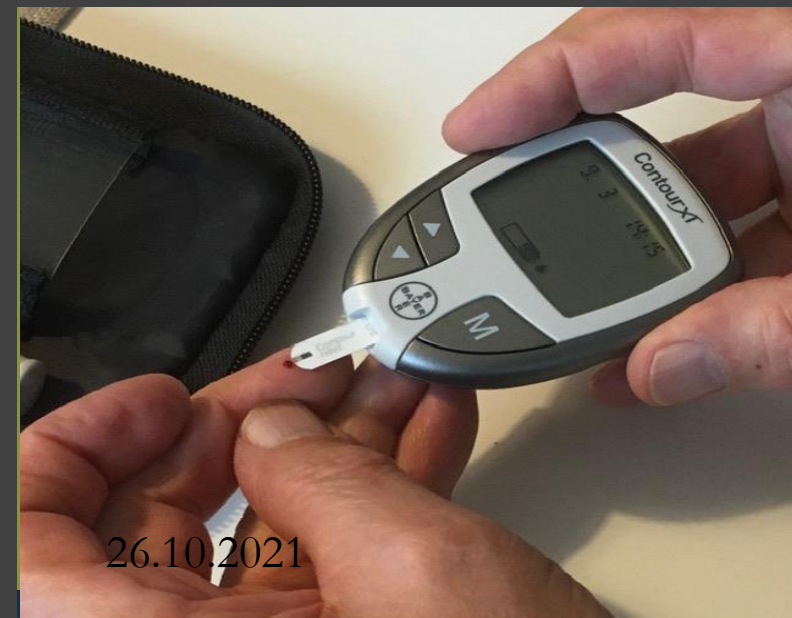
- Pää tavoite on saada verensokeri riittävän lähelle normaalia tasoa (4-8mmol/l)
- Verensokeriin vaikuttavat oman insuliininerityksen ja -vaikutuksen lisäksi mm. ruokavalio, liikunta, stressi ja muut sairaudet
- Tavoitteena lääkkeetön hoito:
 - Terveellinen ruokavalio
 - Säännöllinen liikunta
 - Painonhallinta
 - Tupakoimattomuus
 - Verensokeria voidaan alentaa erilaisilla diabeteslääkkeillä

..hoito

- Kohonnut verensokeri on vain yksi osa diabetekseen liittyvää laajaa aineenvaihduntahäiriötä (metabolista oireyhtymää)
- Diabeteksen hyvä hoito ehkäisee metaboliseen oireyhtymään liittyviä lisaäsairauksia
- Kun hoidetaan tyypin 2 diabetesta, hoidetaan myös
 - verenpainetta
 - veren rasvoja
 - veren hyytymistekijöitä
- Diabeetikon veriarvoja ja verenpainetta seurataan säännöllisillä diabeteshoitajan/-lääkärin vastaanottokäynneillä
- Verenpainetta ja verensokeriarvoja mitataan myös kotimittauksilla

Verensokeriarvot

- D2-tavoitearvot:
 - Paastoarvot 4–7 millimoolia litrassa (mmol/l)
 - Aterioiden jälkeen alle 8 (–10) mmol/l
 - Ns. pitkäaikaissokeri (B-HbAc1) alle 48–53 mmol/mol
- Terveiden verensokeriarvot pysyttelevät suunnilleen välillä 4–8 mmol/l.



Verensokerin kotimittaus. Kuvat: Anne Kangas

26.10.2021

Ennaltaehkäisy

- Painonhallinta
- Ruokavalio
- Liikunta
- Normaalipainon säilyttäminen voi lykätä diabeteksen puhkeamista useita kymmeniä vuosia.
- Jo muutaman kilon laihtuminen ehkäisee tehokkaasti diabeteksen syntyä korkean riskin henkilöillä.

Ruokavalio

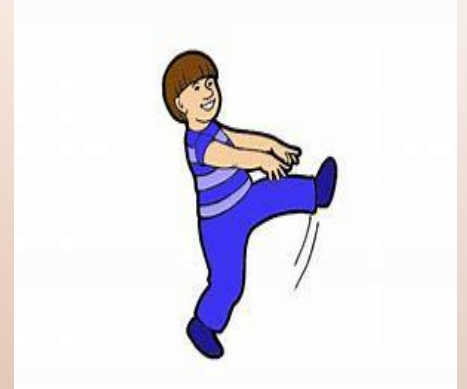
- Päivittäisen energiansaannin vähentäminen
- Kasvisten, hedelmien ja marjojen runsas syöminen
- Sokeripitoisten virvoitusjuomien, mehujen ja tuoremehujen käytön välttäminen
- "Höttöhiilareiden" eli vaalean puhdistetun viljan syömisen välttäminen
- Kuitupitoisten ruokien, kuten täysjyvätuotteiden, käytön lisääminen
- Tyypin 2 diabetes lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, tulee välttää liikaa suolaa ja kovia rasvoja



Liikunta

- Täsmälääke diabeteksen ennaltaehkäisyyn ja hoitoon
- Tehostaa insuliinin vaikutusta ja näin ehkäisee tyypin 2 diabetesta
- Reipas kävely, sauvakävely, vesijuoksu, uinti, hiihto ja pyöräily
- Lihasvoima- ja lihaskuntoharjoitukset

- Säännöllinen, kohtuukuormitteinen terveystoiminta
 - parantaa sydämen ja valtimoiden terveyttä
 - vaikuttaa myönteisesti moniin metabolisen oireyhtymän riskitekijöihin
 - parantaa tuki- ja liikuntaelimestön toimintakykyä
 - parantaa diabeteksen hoitotasapainoa
 - auttaa painonhallinnassa.



Lähteet

Käypä hoito –suositus www.käypähoito.fi Tyypin 2 diabetes.

Julkaistu: 07.02.2018

Pirjo Ilanne-Parikka 2018. Diabetes ("sokeritauti"). Duodecim

www.diabetesliitto.fi

BMJ 2021 (tiedelehti)