

Ykkönen ja kakkonen – hoidon kulmakivet

Vuokko Kallioniemi

Diabeteslääkäri

Pirkkalan terveyskeskus

Alustuksen sisältö

- Mitä tavoitellaan?
- Mitä vältetään?
- Miten tavoitteisiin päästään?

Mitä tavoitellaan?

- **päivittäinen hyvinvointi ja oireettomuus**
- diabetesta sairastava hallitsee hoitonsa ja on siihen tyytyväinen

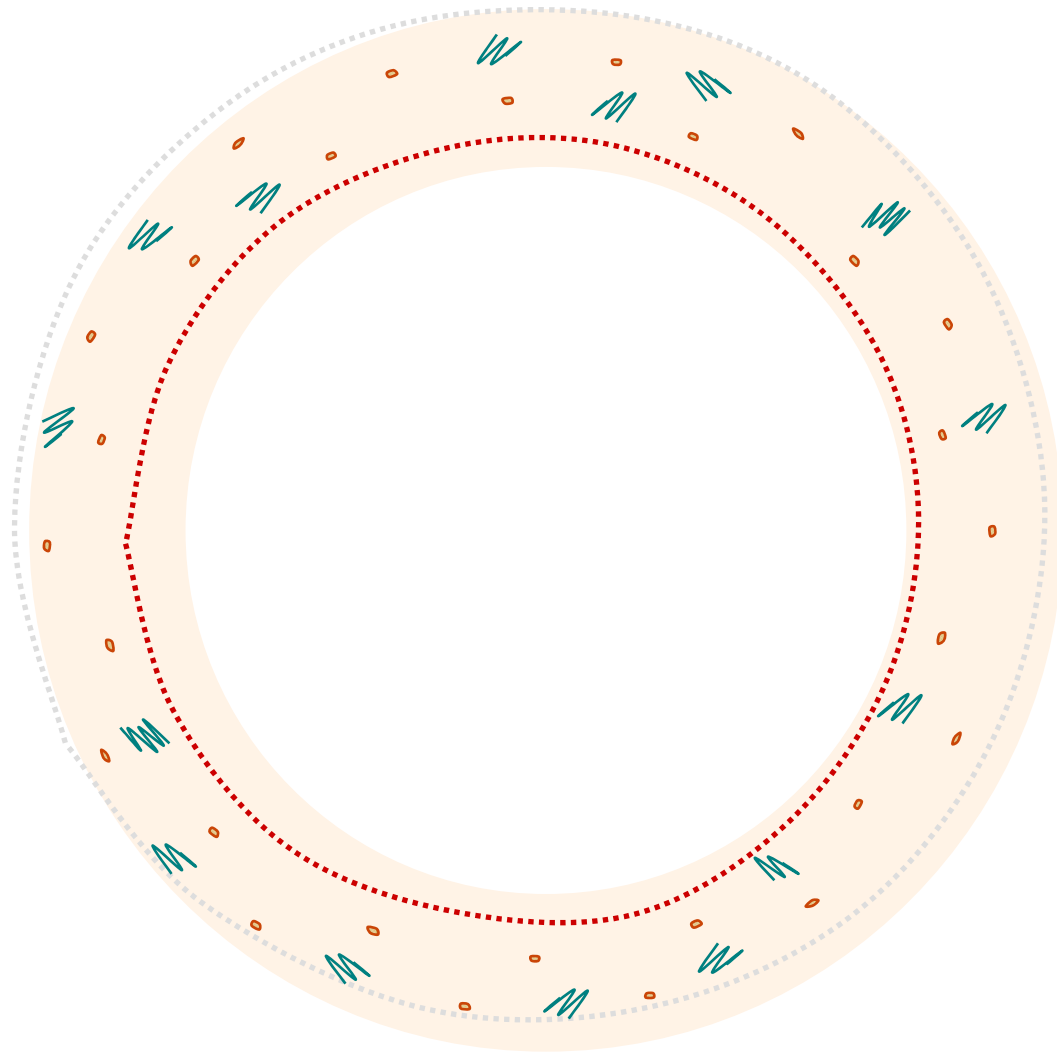
Verenpaineen hoito

- lääkkeetön hoito tärkeä
 - alkoholin ja suolan kohtuullinen käyttö
 - tupakka pois
 - painonhallinta ja liikunnan lisääminen
- tavoitetaso < 130-140/80-85, iäkkäillä 150/90
- lääkitys valitaan yksilöllisesti
- usein tarvitaan enemmän kuin yksi lääke

Kohonneen kolesterolin hoito

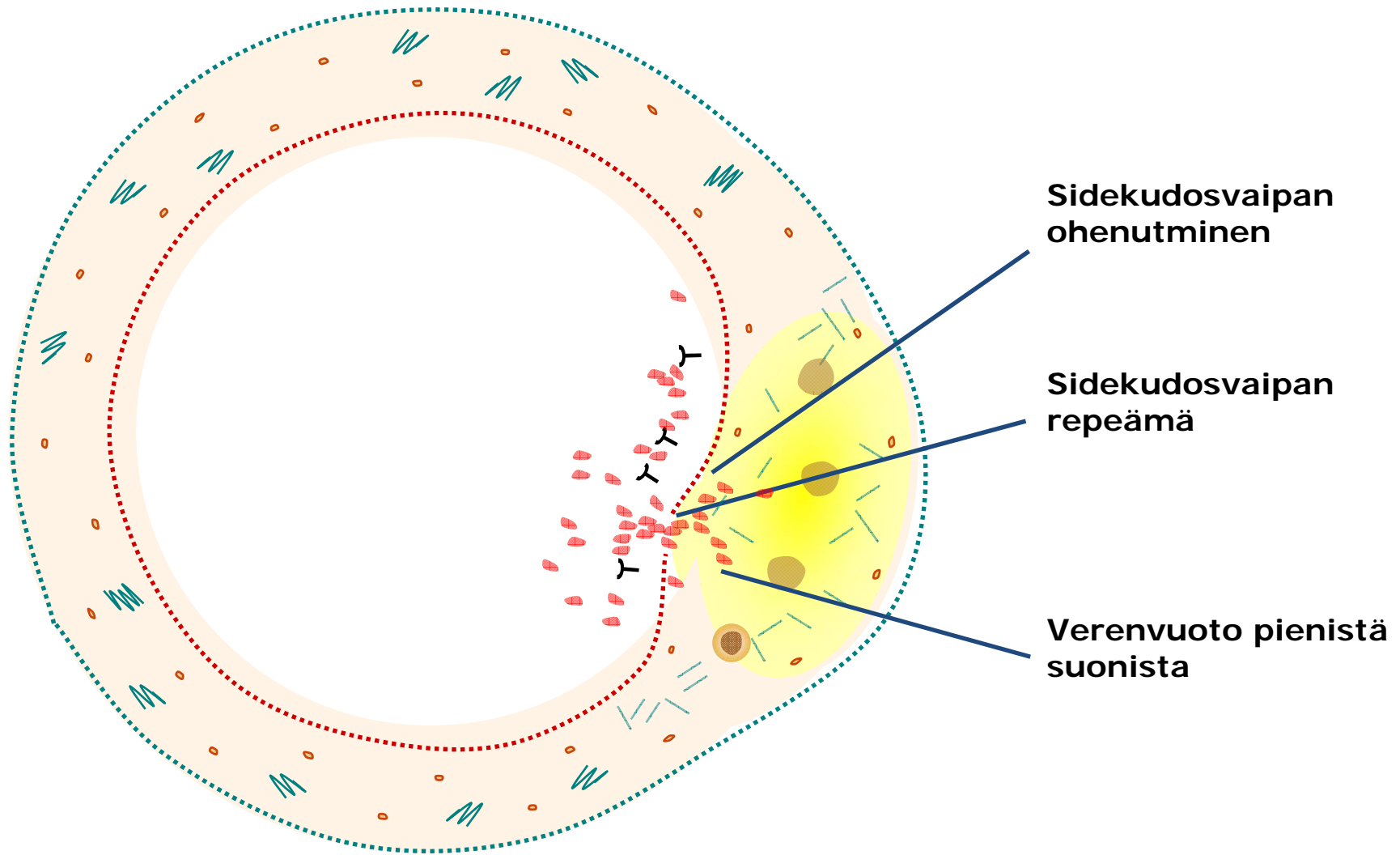
- tyypin 2 diabeetikolla on yhtä suuri sydäninfarktirisiki kuin aikaisemmin infarktin sairastaneella ei-diabeetikolla
- tavoitearvot: LDL<2,5 (1,8), HDL>1,1, trigly<1,7, kol<4,5
- lääkehoito, ellei ruokavalio riitä

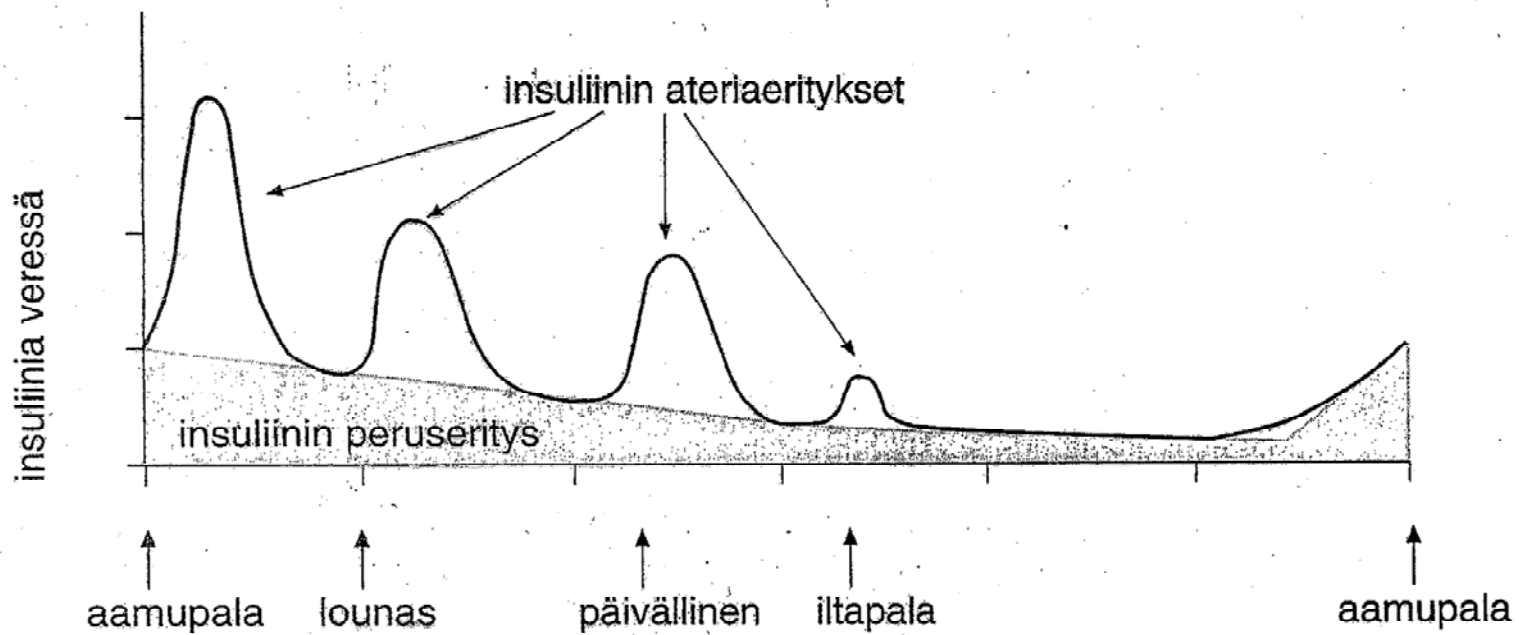
Terveen valtimon poikkileikkaus



15.3.2012

Valtimokovettumatauti





Kuva 2 ■ Kaavakuva normaalista insuliinin erityksestä, kun aterioina ovat aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala. Insuliinin erityys jakautuu jatkuvaan peruseritykseen ja aterialkohtaisiin lisäerityksiin.

Verensokerin tavoitteet, kun on tablettihoito

- Ennen ateriala 4-6 (7) mmol/l
- Kaksi tuntia aterian jälkeen alle 8 mmol/l
- HbA1c alle 47 mmol/mol (6,5,%)

Verensokerin tavoitteet, kun on insuliinihoito

- verensokeri mahdollisimman lähellä normaalia ilman liian matalaa verensukeria
- veren sokeripitoisuus (puolet mitatuista arvoista)
 - aamulla ja ennen aterioita 4 - 6 (7) mmol/l
 - aterian jälkeen < 8 (10) mmol/l
 - yötä vasten 6,5 - 8 mmol/l
- Sokerihemoglobiini, HbA_{1c}
 - alle 58 mmol/mol (7,5 %)

Mitä vältetään?

- turhia rajoituksia
- äkillisiä verensokerin vaihteluja - matalia ja hyvin korkeita sokereita

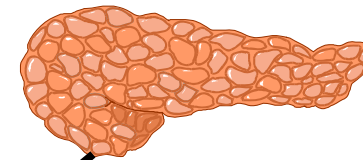


Verensokerin säätely



aivot

haima



insuliini

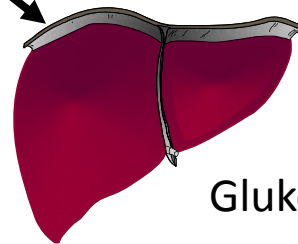
glukagoni



adrenaliini

lisämunuainen

kortisoli



Glukoosia vereen

maksa

Miten tavoitteisiin päästään?

- Hyvillä elintavoilla
- Hyvällä yhteistyöllä terveydenhuollon henkilöstön kanssa
- Omaseuranta on ensiarvoisen tärkeää!!!

Kysymyksien ja keskustelun aika

