



*Elämän
tähden*

Miten ehkäisen tyypin 2 diabetesta ja sydän- ja verisuonisairauksia?

15.2.2011

Heikki Oksa

Ylilääkäri, lääkintöneuvos

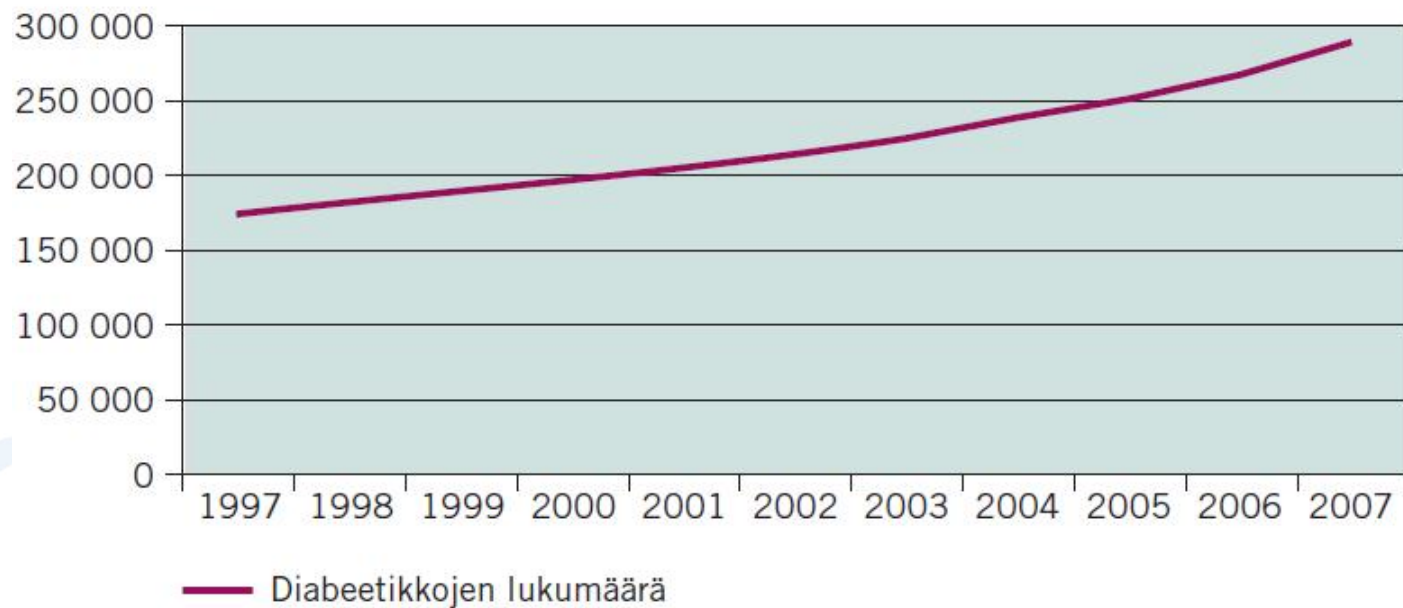
Tays, Toimialue 1

Pirkanmaan sairaanhoitopiiri

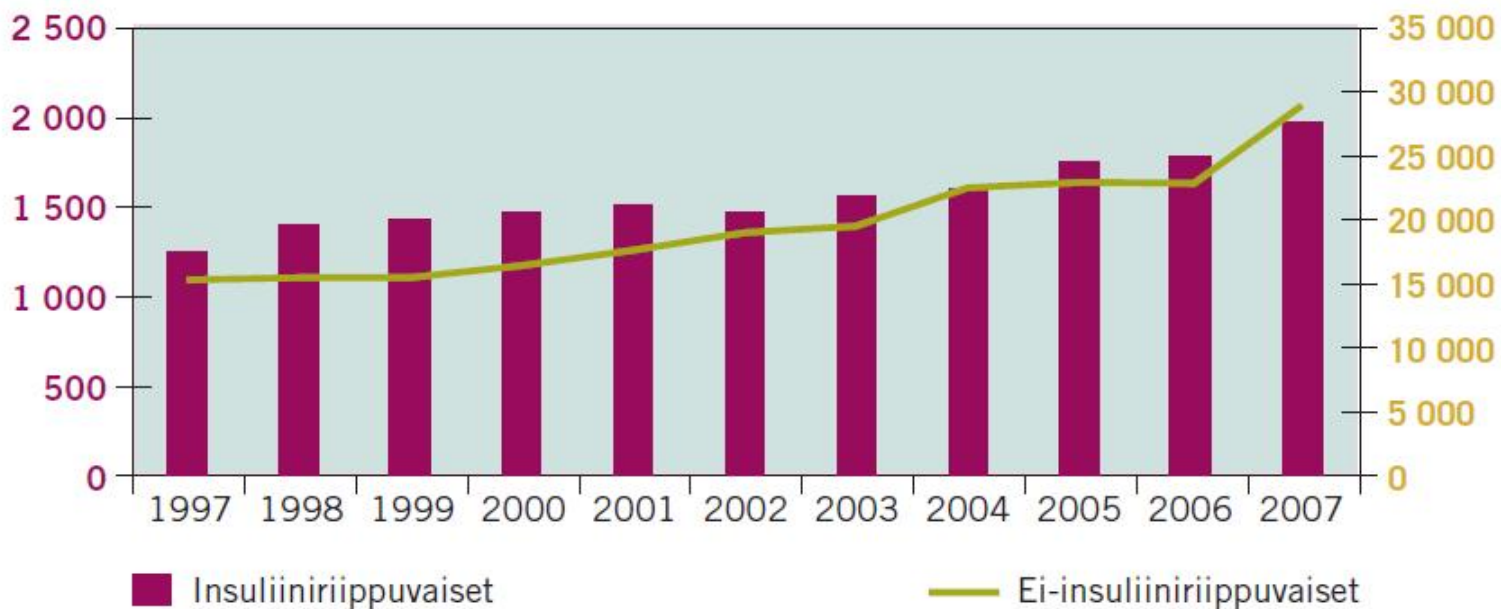
Mistä on kysymys?

- Diabetes (erityisesti tyypin 2 diabetes) on yleinen ja yleistyy koko ajan
- Diabetesta voi sairastaa pitkään tietämättään
- Diabetes aiheuttaa lisäsairauksia, jos hoito puuttuu tai onnistuu huonosti:
 - Sepelvaltimotauti ja sydäninfarkti
 - Aivoverenkiertohäiriö, aivohalvaus
 - Jalkojen verenkierron huononeminen, jalkahaavauma, kuoliovaara
 - Munuaisten toiminnan huononeminen, dialyysihoito
 - Silmänpohjamuutokset, näön heikkeneminen, sokeus

Kuva 1. Diabeetikoiden kokonaismäärä vuosina 1997–2007.



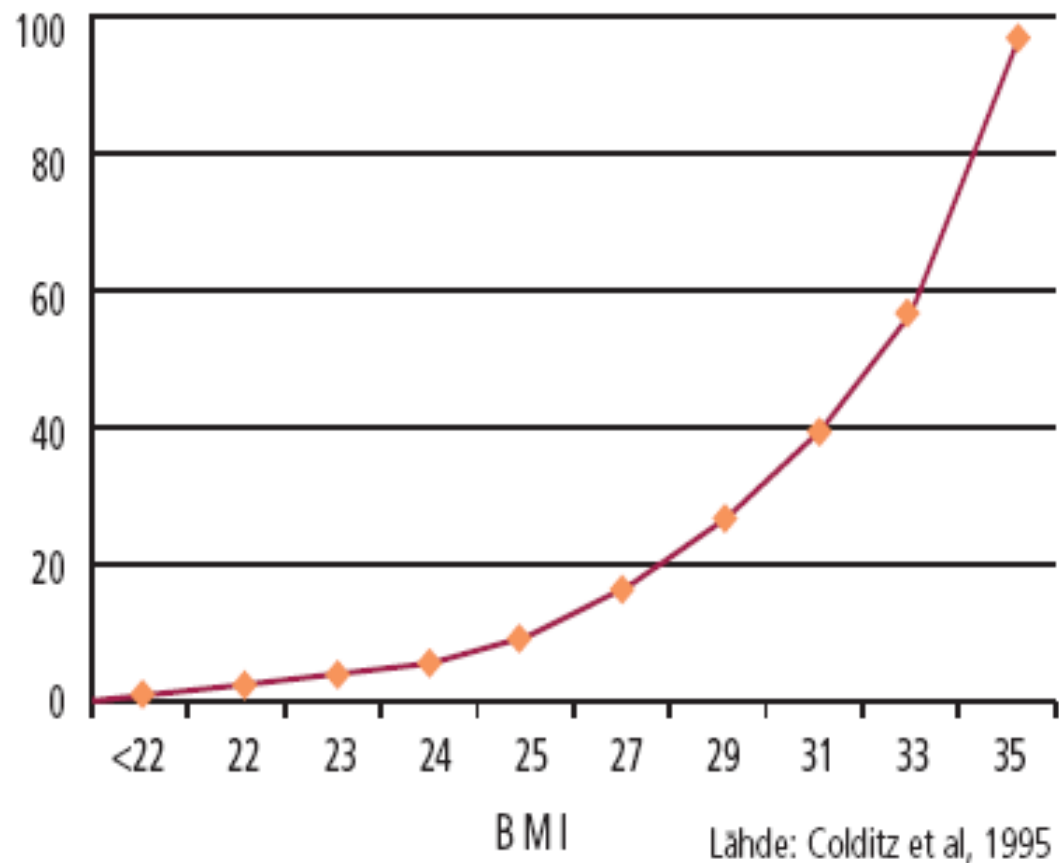
Kuva 2. Diabeteksen ilmaantuvuus diabetestyypeittäin vuosina 1997–2007.





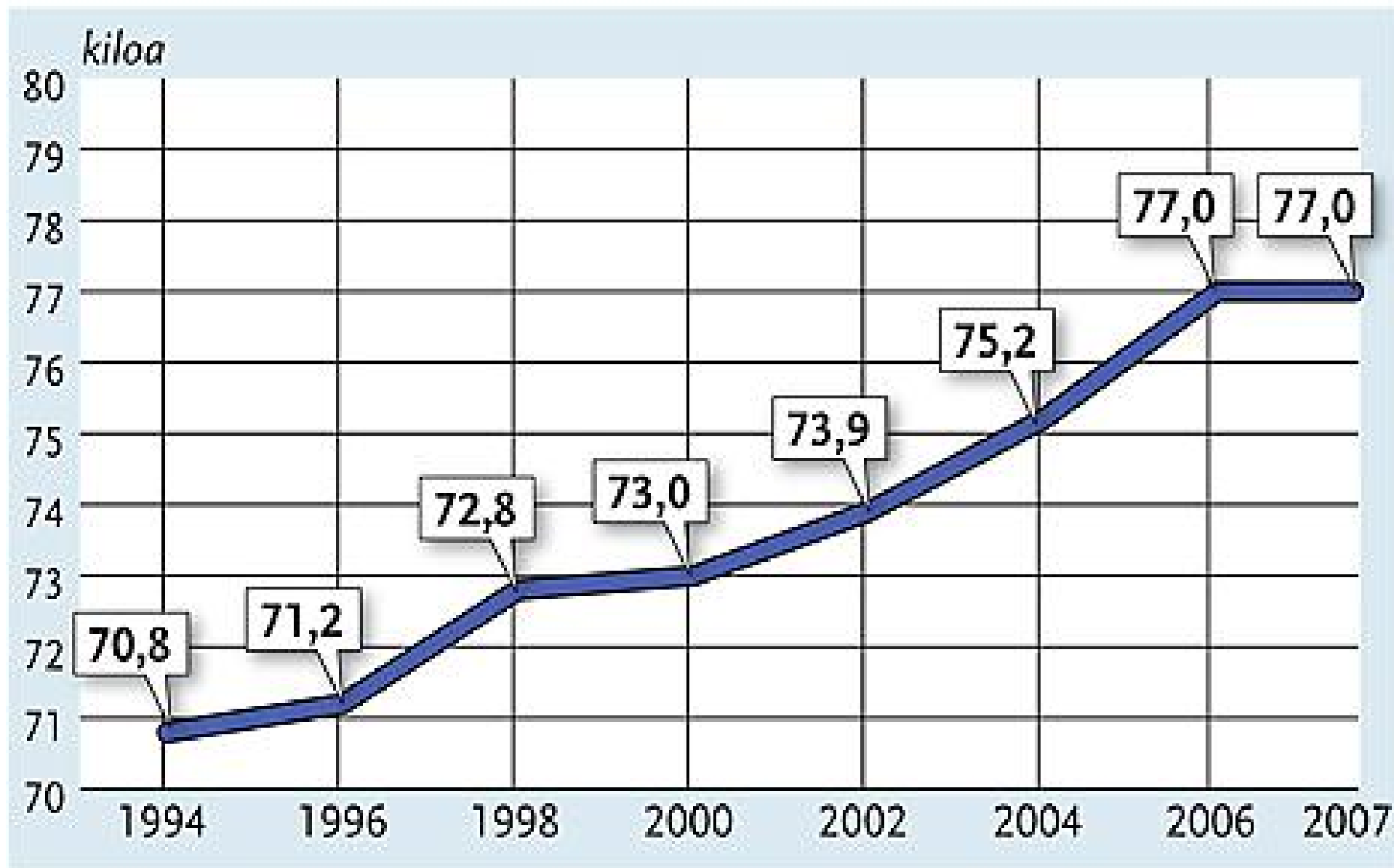
Yhdessä terveyttä

Suhteellinen diabetesriski BMI:n mukaan



BMI (painoindeksi) =
paino / pituus x pituus

Varusmiesten keskipaino



Lähde: Puolustusvoimat

TIINA KÄLKÄINEN / HS

Miten sydän- ja verisuonisairaudet liittyvät diabetekseen tai sen esiasteeseen?

- Metabolinen oireyhtymä
 - Keskivartalolihavuus
 - Veren sokeriarvo koholla, vaikka ei vielä diabetesta
 - Verenpaine koholla
 - Veren rasva-arvomuutokset
 - *Triglyseridi korkea*
 - *HDL-kolesteroli matala*
 - *Pieni, tiheä LDL*
 - Hiljainen tulehdus
 - Verisuonten seinämän toimintahäiriö
 - Veren hyytymistäipumus lisääntynyt

Ajankohtaista


- 10.2.2011
- Nyt kannattaa hakea tyyppin 1 diabeteskursseille
-
- 10.2.2011
- Lääkärineuvosto: Hoitavan lääkärin pitäisi saada määrätä eksenatidi-lääkitys
-
- 10.2.2011
- Suomen DESG:n seminaari Tampereella 11.3. - ilmoittaudu nyt
-
- 7.2.2011
- Pitkäaikaissairaiden ja vammaisten sosiaaliturva koottu uudelle verkkosivulle
-
- Lisää uutisia


Diabetesliitto >

- Miten Diabetesliitto toimii ja kuinka liiton jäseneksi liitytään? Millaisia etuja jäsenet saavat ja mitä hyötyä jäsenyydestä on?


Diabetestietoa >

- Millaisia sairauksia ovat tyyppin 1 ja tyyppin 2 diabetes sekä raskausdiabetes? Miten diabetesta hoidetaan ja ehkäistään?


Kuntoutus ja koulutus >

- [Kaipaanko tukea diabeteksen omahoitoon tai haluatko kehittää ammatillista osaamistasi? Tutustu Diabetesliiton kursseihin ja koulutuksiin!](#)

Kuntoutus ja koulutus


Kohtauspaikka >

- Vertaistuki auttaa arjessa. Keskustele diabeteksestä, lähde mukaan tapahtumiin ja löydä uusia ystäviä. Tai lue ja kommentoi nuheenvuoroja.


Kysy diabeteksestä

Liity jäseneksi

DEHKO

Tervetuloa D-kauppaan

Testaa diabetesriskisi

Tilaa Diabetes-lehti

D-kauppa >

- Dehko
- Liity jäseneksi
- Tee riskitesti
- Diabetestutkimussäätiö
- Jäsenyhdistykset
- Diabetes-lehti
- Diabetesoppaat
- Keskustele Kohtauspaikalla
- Anna palautetta



Testaa riskisi sairastua tyypin 2 diabetekseen

Ikäsi?

- Alle 45 v. (0 p.)
- 45–54 v. (2 p.)
- 55–64 v. (3 p.)
- Yli 64 v. (4 p.)

Laske oma painoindeksisi tässä: painoindeksilaskuri

- Alle 25 kg/m² (0 p.)
- 25–30 kg/m² (1 p.)
- Yli 30 kg/m² (3 p.)

Mittaa vyötärösi ympärysmitta kylkiluiden alapuolelta (yleensä navan kohdalta)

- Miehet alle 94 cm, naiset alle 80 cm (0 p.)
- Miehet 94–102 cm, naiset 80–88 cm (3 p.)
- Miehet yli 102 cm, naiset yli 88 cm (4 p.)

Sisältyykö jokaiseen päivääsi yleensä vähintään puoli tuntia liikuntaa työssä ja/tai vapaa-ajalla, ns. arkiliikunta mukaan lukien?

- Kyllä (0 p.)
- Ei (2p.)

Kuinka usein syöt kasviksia, hedelmiä tai marjoja?

- Päivittäin (0 p.)
- Harvemmin kuin joka päivä (1 p.)

Oletko koskaan käyttänyt säännöllisesti verenpainelääkettä?

- En (0 p.)
- Kyllä (2 p.)

Onko verensokerisi joskus todettu olevan koholla (esim. terveystarkastuksessa, jonkin sairauden yhteydessä, raskauden aikana)?

- Ei (0 p.)
- Kyllä (5 p.)

Onko perheenjäsenilläsi tai sukulaisillasi todettu diabetesta (tyypin 1 tai 2 diabetesta)?

- Ei (0 p.)
- Kyllä: isovanhemmilla, vanhempien sisaruksilla tai serkuilla (mutta ei omilla vanhemmilla, sisaruksilla tai lapsilla) (3 p.)
- Kyllä: vanhemmilla, sisaruksilla tai omilla lapsilla (5 p.)



Yhdessä terveyttä

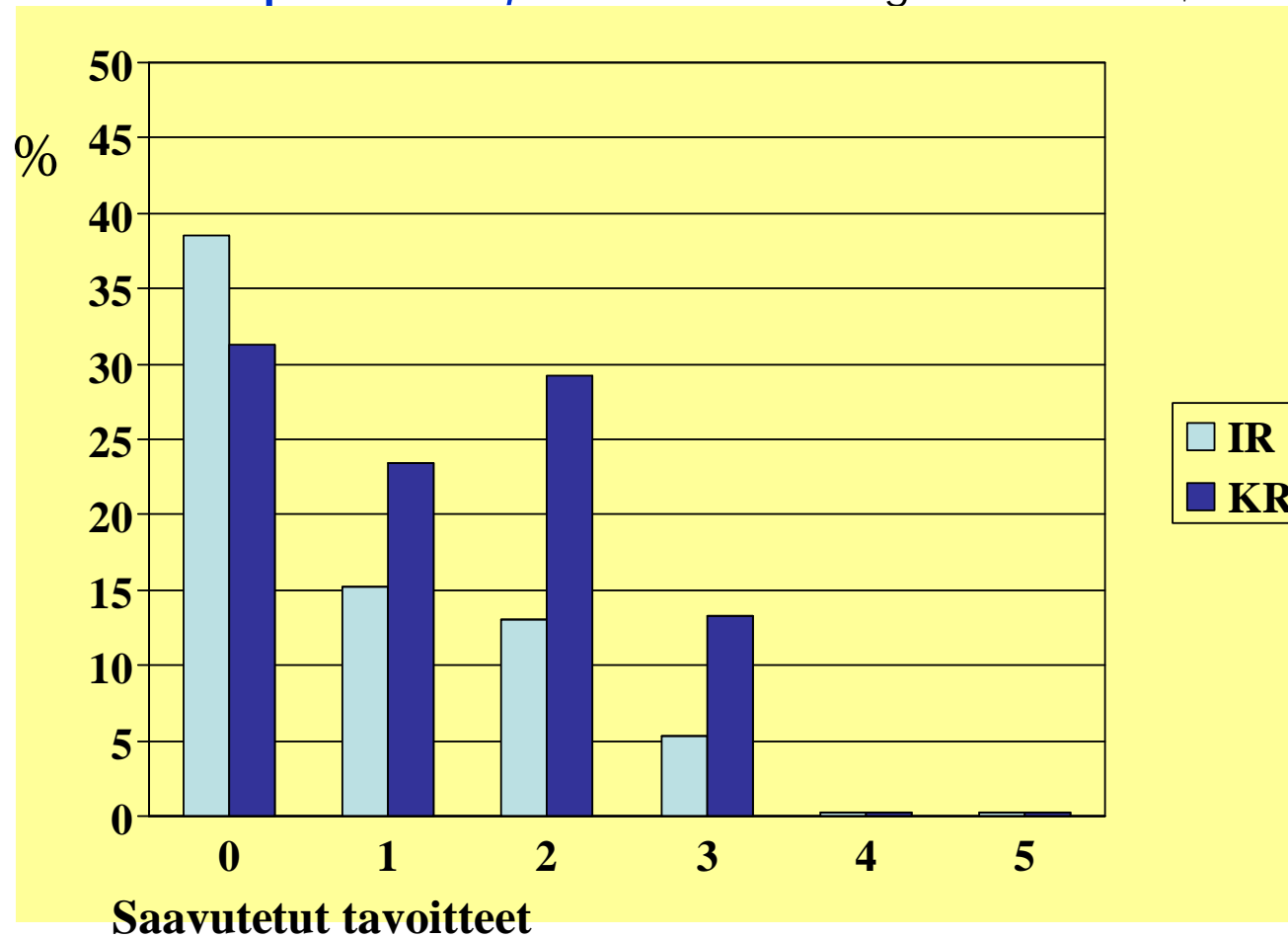
Diabeteksen ehkäisy tutkimus (DPS) Suomessa

- Ø 522 ylipainoista henkilöä, joiden diabetekseen sairastumisen vaara on lisääntynyt (sokerirasituskoe epänormaali)
- Ø Puolet sai tehostettua yksilöllistä elämäntapaohjausta (painon alentaminen, ruokaohjeet rasvojen määrän ja laadun muuttamiseksi sekä kuitujen lisäämiseksi, liikunnan lisääminen)
- Ø Toinen puoli sai lyhyen yleisohjauksen sekä ohjelehtisen



Yhdessä terveyttä

Tutkimusolosuhteissa tyypin 2 diabetes on saatu estettyä, kun tutkittava muuttaa ruokailutottumuksiaan, lisää liikuntaa ja saa alennetua painoa, DPS New Engl J Med 2001; 344:1343-1350

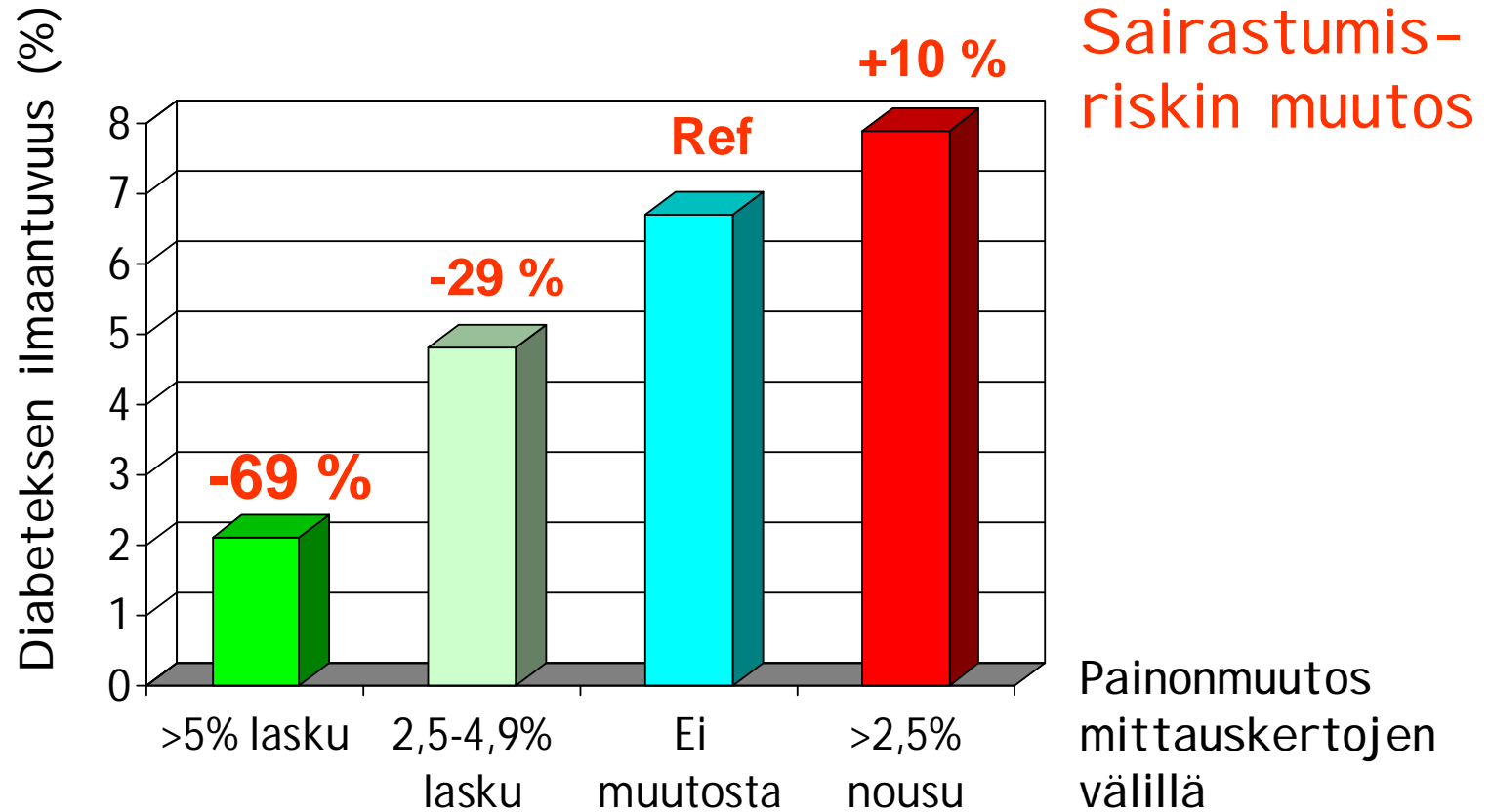


Tyypin 2 diabeteksen ehkäisyhanke (D2D-hanke)

- Vuosina 2003-2008
- Viidessä sairaanhoitopiirissä (Pirkanmaa oli mukana)
- Tyypin 2 diabeteksen ehkäisy onnistuu myös terveyskeskuksen ja työterveyshuollon arjessa
- Tietous diabeteksestä lisääntyi
- Löytyi runsaasti sairaudestaan tietämättömiä diabetespotilaita
- Elämäntapojen muutokset pienensivät myös sydän- ja verisuonisairauksien vaaraa

Diabeteksen ilmaantuvuus ja sairastumisriskin muutos vuoden seurannassa painonmuutosluokittain

Vakioitu 50 ikävuoteen



Tyypin 2 diabeteksen ehkäisyhanke

Pirkanmaan,
Etelä-Pohjanmaan,
Keski-Suomen,
Pohjois-Pohjanmaan
ja Pohjois-Savon
sairaanhoitopiirit
Diabetesliitto
THL

Diabetes Care 2010; 33: 2146-2151

Mitä jokainen voi tehdä tyypin 2 diabeteksen ehkäisemiseksi (tai hoitamiseksi)?

- Oman diabetesriskinsä voi arvioida diabetesriskitestillä
- Pidä paino kurissa. Liikapainoisella muutaman kilonkin pudotus vähentää diabeteksen vaaraa.
- Syö runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Suosi täysjyväleipää. Käytä kasviöljyjä. Noudata säännöllistä ateriaritmiä. Muista lautasmalli.
- Liikuntaa 2 ½ tuntia viikossa

