

Lisäsairaudet ja niiden ehkäisy

Kuinka voin ehkäistä lisäsairauksia?

1. Syö terveellisesti

- Diabeetikolle suositellaan samanlaista monipuolista ruokavaliota kuin koko väestölle
- Päivän ateriat on hyvä jakaa pääaterioihin (aamupala, lounas ja päivällinen) sekä 1-3 välipalaan. Ylimääräisiä välipaloja ei tarvita
- Säännöllinen ateriarytmi auttaa pitämään verensokerin tasaisena

2. Liiku säännöllisesti

- Liikunnasta on erityisen paljon hyötyä tyyppin 2 diabeteksen hoidossa, sillä liikunta kohentaa kaikkia terveyden osatekijöitä
- Liikunta parantaa kuntoa, lisää mielihyvää ja parantaa insuliiniherkkyyttä sekä kuluttaa energiaa
- Säännöllinen liikunta auttaa myös painonhallinnassa
- Diabeetikolle suositellaan vähintään 30 minuuttia liikuntaa 5 päivänä viikossa

3. Ota lääkärin määräämät lääkkeet

- Ruokavalion, liikunnan ja painonhallinnan tueksi lääkäri määrää potilaan yksilöllisen tarpeen mukaiset lääkkeet korkean verensokerin hallitsemiseksi ja lisäsairauksien ehkäisemiseksi
- Verensokeria laskevat lääkkeet voivat olla joko suun kautta otettavia tabletteja tai pistoksina annosteltavia
- Lisäksi lääkäri usein määrää verenpainetta alentavan lääkityksen ja kolesterolilääkityksen
- Koska diabetes on etenevä sairaus, on lääkityksen sopivuus tarkastettava säännöllisesti lääkärin tai diabeteshoitajan kanssa
- On erittäin tärkeää ottaa säännöllisesti kaikki lääkärin määräämät lääkkeet

4. Vältä ylipainoa

- Painonhallinta on keskeinen osa diabeteksen hoitoa
- Painon lasku ylipainoisella hidastaa sairauden etenemistä, vähentää lääkityksen tarvetta ja estää lisäsairauksia
- Pienikin painonpudotus (5 %) vaikuttaa edullisesti terveyteen, kun erityisen haitallinen sisäelimiä ympäröivä rasva vähenee ensimmäisenä

5. Lopeta tupakointi

- Tupakointi vahingoittaa ja vaurioittaa samoja elimiä kuin diabetes, kuten sydäntä ja verisuonia
- Tupakointi on diabetesta sairastavalla erityisen vaarallista
- Lisäksi tupakointi aiheuttaa keuhkosairauksia ja lisää useiden elinten syöpäriskiä

6. Muista verensokerin seuranta

- Hyvällä verensokeritasapainolla on edullinen vaikutus kaikkien lisäsairauksien ehkäisyyn
- Saat lääkäriltäsi tai diabeteshoitajaltasi yksilölliset ohjeet verensokeriarvojen omaseurantaa varten
- Omaseuranta on tärkeää, jotta lääkäri pystyy tarvittaessa tekemään muutoksia hoitoosi

7. Huolehdi jaloistasi

- Hoitamalla jalkoja, ehkäisemällä haavojen syntyä ja käyttämällä sopivia kenkiä, voit tehokkaasti estää haavaumia
- Ole terveydenhuoltoon heti yhteydessä kun huomaat haavauman

ja suun terveydestä

- Huono sokeritasapaino voi aiheuttaa suun kuivumista, joka altistaa suusairauksille, kuten ientulehduksille, hampaiden reikiintymiselle ja hampaiden irtoamiselle (parodontiitti)
- Suussa olevat infektiot voivat lisäksi horjuttaa diabeteksen hoitotasapainoa
- Hampaat on tärkeää harjata kahdesti päivässä ja puhdistaa hammasvälit päivittäin. Lisäksi on hyvä käydä hammaslääkärillä säännöllisesti tarkistuttamassa suun ja hampaiden kunto

Mitä ovat tyyppin 2 diabeteksen lisäsairaudet eli komplikaatiot? Entä kuinka niitä voi ehkäistä?

- Diabetes ei ole ainoastaan verensokerin hoitoa. Diabetes vaikuttaa moneen elimeen suoraan tai välillisesti, jonka vuoksi on tärkeää hoitaa sairautta kokonaisvaltaisesti
- Diabetes vaikuttaa pieniin ja suuriin verisuoniin, sydämeen, aivoihin, munuaisiin, hermostoon ja silmiin sekä suun terveyteen
- Tämä opas kertoo diabeteksen mahdollisista lisäsairauksista eli komplikaatioista ja niiden ehkäisystä

Lähteet: Diabetes: Käypä hoito -suositus, 2016
Julkaistu: (viitattu 7.10.2016) www.käypähoito.fi;
www.diabetes.fi (viitattu 7.10.2016)

Tyypin 2 diabeteksen lisäsairaudet eli komplikaatiot

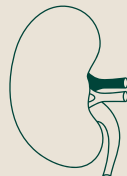
Sydän ja verisuonet



Diabetes on sydämen ja verisuonten sairaus

- Diabetes aiheuttaa sydänmuutoksia mm. sydämen pienissä verisuonissa ja hermotuksissa sekä sydänlihassoluissa
- Diabetes altistaa myös suurten verisuonten, valtimoiden, vaurioitumiselle ja plakin muodotumiselle eli ateroskleroosille
- Diabetes lisää merkittävästi riskiä sairastua esim.
 - sepelvaltimotautiin
 - sydäninfarktiin
 - sydämen vajaatoimintaan
 - aivoinfarktiin
- Diabeteksen hoidon ensisijainen tavoite onkin sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisy
- **Sydän- ja verisuoniterveyttä seurataan vähintään kerran vuodessa muun muassa veren kolesteroli- arvojen ja verenpaineen mittauksilla**

Munuaiset



Munuaissairaus eli nefropatia on yleinen diabeteksen lisäsairaus

- Munuaisissa on paljon pieniä verisuonia, jotka voivat vaurioitua diabeetikolla
- Munuaissairauden varhaista vaihetta kutsutaan mikroalbuminuriaksi, jolloin virtsaan erittyy pieniä määriä valkuaista eli proteiinia. Mikroalbuminurian eteneminen on hyvällä hoidolla vielä mahdollista pysäyttää
- Munuaisten toiminnan heiketessä niiden kyky puhdistaa verta tarpeettomista tai haitallisista aineista vähenee, mikä vaikeuttaa lääkehoitoa
- Vaikeaa munuaisten vajaatoimintaa hoidetaan dialyysillä tai munuaisensiirrolla
- **Diabeetikon munuaisten toimintaa on tärkeä seurata laboratoriotuloksilla vuosittain, sillä munuaissairaus on yleensä oireeton taudin alkuvaiheessa**

Hermosto



Diabetes aiheuttaa usein hermomuutoksia ja -vaurioita eli neuropatiaa

- Hermomuutokset voivat aiheuttaa kivun tuntemuksia, pistelyä ja puutumista
- Lisäksi voi esiintyä mahan ja suoliston vaivoja, sykkeen nousua, sekä hikoilu-, virtsaamis- ja erektio-ongelmia
- Jalassa hermostomuutokset aiheuttavat tunnottomuutta, jolloin riski jalkojen haavautumisille on suuri
- Haavojen paraneminen on hidasta diabeetikolla, mikä pahimmassa tapauksessa voi johtaa varpaiden tai jalan amputaatioon
- Jalkojen kunnosta huolehtiminen ja hyvät kengät ehkäisevät tehokkaasti haavaumia
- **Jalat tulee tarkastuttaa terveydenhuollossa säännöllisesti ja hoitoon tulee hakeutua ajoissa, jos haavauma ei parane kotikonstein**

Silmät



Diabetes voi aiheuttaa silmänpohjan verkkokalvon muutoksia eli retinopatiaa

- Retinopatia on hyvin yleistä erityisesti pitkään diabetesta sairastaneilla
- Hoitamattomana se johtaa näön heikkenemiseen, mutta sokeutuminen on nykyään harvinaista ja estettävissä
- Verkkokalvomutokset näkyvät silmänpohjan kuvauksissa
- Retinopatiaa voidaan hoitaa esimerkiksi laserkäsitteillä
- **Diabeetikon silmänpohjat tulee tutkia tavallisesti 1-3 vuoden välein**