

Täytä tämä terveyden muistilista ja pyri välttämään mahdolliset tyypin 2 diabeteksen komplikaatiot.

Tyypin 2 diabetesta sairastavien on tärkeää käydä säännöllisesti terveystarkastuksissa ja kokeissa. Näin sairautta voidaan hoitaa paremmin ja samalla saadaan selville, millaista hoitoa tarvitaan. Tämä muistilista auttaa sinua mukauttamaan elämäntyyliäsi ja pienentämään riskiä saada tyypin 2 diabetekseen liittyviä komplikaatioita.
#AtTheHeartOfDiabetes



Lataa muistilista



1. Mittaa säännöllisesti verensokeripitoisuutesi ja syö kohtuullisen kokoisia aterioita

Suuret ateriat ja napostelu aterioiden välissä vaikeuttavat verensokerin hallintaa. Verensokerin säännöllinen mittaus on suositeltavaa. Tuloksista on hyvä keskustella terveydenhuollon ammattilaisten kanssa, sillä lääkannoksen säätäminen voi olla tarpeen. Lisävinkki: ota aina diabeteslääkkeesi niin kuin lääkäri on määrännyt.¹



2. Käy säännöllisesti näöntarkastuksessa

Korkea verensokeripitoisuus voi ajan saatossa vaikuttaa silmien verisuoniin, mikä voi johtaa erilaisiin silmäkomplikaatioihin. Mahdollisten silmäsairauksien, kuten diabeettisen retinopatian, ehkäisemiseksi on hyvä käyd säännöllisesti näöntarkastuksessa.² Silmien tutkimisen yhteydessä molemmat silmät kuvataan ja verkkokalvo tutkitaan vaurioiden varalta. Käytännön vinkkejä: Ota joku mukaasi vastaanotolle, sillä tutkimus voi hämärtää näköä. Ota mukaan myös aurinkolasit, sillä silmät voivat olla valonarat. Voit pienentää silmäkomplikaatioiden kehittymisriskiä tarkastamalla silmäsi itse lääkärikäyntien välissä esimerkiksi kiinnittämällä huomiota mahdollisiin näkökyvyn muutoksiin.³



3. Tarkasta jalkateräsi päivittäin komplikaatioiden välttämiseksi

Jotta vakavien jalkateriin liittyvien komplikaatioiden riskiä voidaan pienentää, on suositeltavaa tarkastaa jalat päivittäin kiinnittäen huomiota mahdollisiin viiltoihin ja avohaavoihin, jotka voivat aiheuttaa erilaisia infektioita. Jos infektiot pääsevät etenemään, ne voivat johtaa vakaviin jalkaterän komplikaatioihin.⁴ Huomaatko jalkateräsi vaurioita? Keskustele asiasta rohkeasti terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.



4. Ehkäise munuaiskomplikaatioita pitämällä HbA1c-arvo tavoitetasossa

Vakavia diabetekseen liittyviä munuaiskomplikaatioita, kuten nefropatiaa, esiintyy 40 %:lla diabetesta sairastavista. Pyri säilyttämään hyvä verensokeripitoisuus diabetekseen liittyvien munuaiskomplikaatioiden rajoittamiseksi ja nefropatian kehittymisriskin pienentämiseksi.⁵ Aivan kuten silmät, jalat ja jalkaterät, myös munuaiset on tutkittava säännöllisesti. Tutkimusten aikana otettavista virtsanäytteistä käy ilmi, onko virtsassa valkuaista eli proteiinia (mikro- tai makroalbuminuria). Jos näin on, hoidosta voi olla paljon hyötyä. Jälkikäteen otettavista verikokeista käy ilmi, toimivatko munuaiset normaalisti.⁶ Voit huolehtia munuaisten terveydestä myös mittaamalla verenpaineen, kolesterolin² ja verensokeripitoisuuden.⁵



5. Räätelöi oma ruokavaliosi ja tee terveellisiä valintoja

On hyvin tärkeää tehdä terveellisiä valintoja ruoan suhteen, sillä tällä voidaan pienentää pitkäkestoisten komplikaatioiden riskiä. Ravitsemusterapeutin kanssa käydystä keskustelusta voi olla hyötyä, sillä hän voi laatia tarpeisiisi sopivan yksilöllisen ja tasapainoisen ateriasuunnitelman.⁷ Lisäksi kannattaa kiinnittää huomiota rasvan laatuun, suolan käyttöön, verenpaineeseen ja kolesteroliin. Näiden tekijöiden seuraaminen auttaa pienentämään tyypin 2 diabetekseen liittyvien komplikaatioiden kehittymisriskiä.²

6. Ilmaise tunteesi



Jokaisella on elämässään hyviä ja huonoja kausia.² Tyypin 2 diabetesta sairastavien on tärkeää välttää stressiä, koska stressihormonit, kuten kortisoli, nostavat verensokeripitoisuutta. Kuten ehkä tiedätkin, korkea verensokeripitoisuus on yksi suurimmista riskitekijöistä tyypin 2 diabeteksen komplikaatioiden kehittymisen kannalta.⁸ Siksi stressitason hallitseminen on tärkeää, ja stressiä voi vähentää kertomalla tunteistaan perheelle, ystäville tai terveydenhuollon ammattilaisille.²

7. Hanki influenssarokote vuosittain



Tyypin 2 diabetekseen yhdistettynä influenssa voi aiheuttaa lyhytkestoisia komplikaatioita ja saada verensokeripitoisuuden heittelehtimään.⁹ Äkillinen korkea tai matala verensokeripitoisuus voi pakottaa hakeutumaan sairaalan päivystykseen.² Siksi kannattaa ottaa influenssarokote, joka pienentää sairastumisriskiä ja siihen liittyvien diabeteskomplikaatioiden riskiä.⁹

8. Lopeta tupakointi



Tupakoitko ja onko sinulla tyypin 2 diabetes? Silloin sinulla on 30–40 % suurempi todennäköisyys diabetekseen liittyvien komplikaatioiden kehittymiselle verrattuna niihin, jotka eivät tupakoi. Faktat osoittavat, että tyypin 2 diabetesta sairastavilla tupakoijilla on suurempi todennäköisyys sairastua sydän- ja munuaissairauksiin.¹⁰ Haluatko lopettaa? Ammattilaiselta saat tähän hyödyllisiä neuvoja.¹¹ Pystyt siihen!

Onko kaikkien kohtien toteuttaminen vaikeaa?

Keskustele asiasta rohkeasti terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

#AtTheHeartOfDiabetes

Lähteet:

- (1) Diabetes UK. (n.d.-g). Hypers. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/hypers>
- (2) Diabetes UK. (n.d.-k). Living with diabetes. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/managing-your-diabetes/15-healthcare-essentials/what-are-the-15-healthcare-essentials>
- (3) Diabetes UK. (n.d.-l). Living with diabetes. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/retinopathy/steps-you-can-take-to-avoid-retinopathy>
- (4) The Global Diabetes Community. (n.d.-o). Diabetes and Foot Care - Footcare for Diabetics. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-footcare.html>
- (5) The Global Diabetes Community. (n.d.-s). Diabetic Nephropathy - Kidney Disease. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-complications/kidney-disease.html>
- (6) Diabetes UK. (n.d.-p). Living with diabetes. Haettu 1.7.2019 osoitteesta https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/kidneys_nephropathy
- (7) Diabetes UK. (n.d.-h). I have type 2 diabetes - what can I eat? Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/food-and-diabetes/i-have-type-2-diabetes>
- (8) The Global Diabetes Community. (n.d.-w). Diabetes and Stress. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-distress.html>
- (9) The Global Diabetes Community. (n.d.-w). Flu Vaccination and Diabetes - Flu Jab Benefits & Side Effects. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/flu-vaccination.html>
- (10) Centers for Disease Control and Prevention. (23.4.2018). Smoking and Diabetes. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/diabetes.html>
- (11) Diabetes UK. (n.d.-o). Living with diabetes. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/life-with-diabetes/help-with-giving-up-smoking>