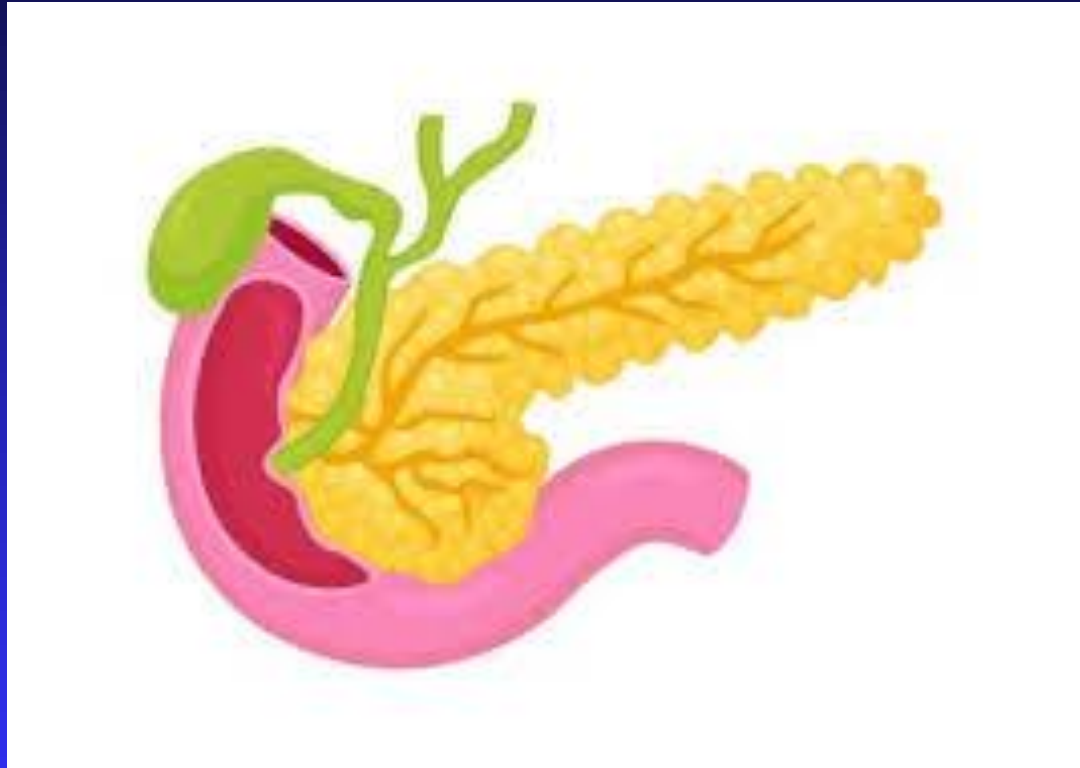


Hvorfor så viktig med diabetes-kontroller?

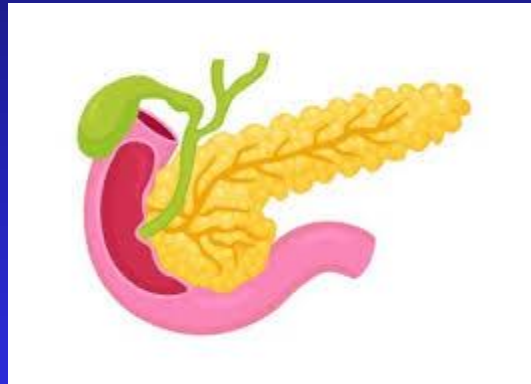
Jørn Ossum, spes. allmennmedisin
Fastlege, Hønefoss

Roy og Ole har hatt diabetes i 5 år

- Roy: Tar to ulike tabletter for diabetes + Insulinsprøyter
 - ◆ Hans HbA1c er 6,8 (51)
- Ole: Tar kun én tablett for sin diabetes
 - ◆ Hans HbA1c er 8,5 (69)
- Hvem av dem har det best med sin diabetes?



Bukspyttkjertelen (pancreas)



Produserer insulin, glukagon +
fordøyelsesenzymmer til tarmen

Komplikasjoner

- Raskt innsettende:
 - ✓ Høyt blodsukker (hyperglykemi)
 - ✓ Gir slapphet, tørste, høy urinproduksjon
 - ✓ Lavt blodsukker (hypoglykemi)
 - ✓ Uvel, kaldsvett, skjelving
 - ✓ Uheldig – særlig ved hjertesykdom
 - ✓ Stresser kroppen unødig

Komplikasjoner

- Sent innsettende:
 - ✓ Forsnevninger på små blodårer
 - ✓ Øyne, nyrer, nerver
 - ✓ Skader på større blodårer
 - ✓ Hjerte, hjerne, årer til bena

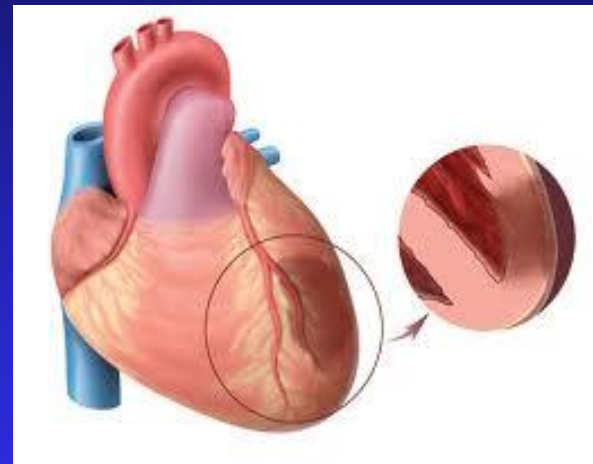
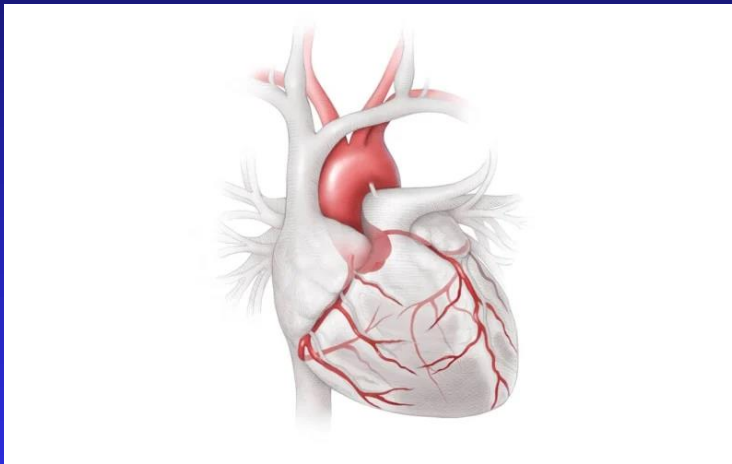
Rett eller galt?

- Diabetes er en hovedårsak til blindhet hos voksne, amputasjoner og nyresvikt

Galt!

- Det er dårlig regulert diabetes som er årsaken!

Dette er hva vi frykter mest:



Hjerteinfarkt

Diabetikere har 2-3 ganger så stor risiko for å få hjerteinfarkt

Viktige faktorer å passe på:

- Blodtrykk Max. 135/85
- Kolesterol
 - ◆ LDL Under 2,5
- HbA1c Under 7
- Røykekutt Ikke nok å minisere!
- Fysisk aktivitet Helst daglig
- Unngå overvekt Små, hyppige måltider

Senkomplikasjoner

- Utvikles etter minst 5-10 års sykdomsvarighet
- Tilstede hos 10-15 % av diabetes-pasientene
- "Mindre forandringer" (for eksempel i nyrene) sees hos 40%

Hvordan unngå senkomplikasjoner?

- God regulering av blodsukkeret
- HbA1c ("langtidsblodsukkeret") er viktigste mål for risiko
- Blodtrykket er også viktig

Øye-komplikasjoner

- Skade på blodårer på netthinnen
- Risiko for blødninger i øyet og netthinneavløsning
- Kan føre til svekket syn / evt. blindhet
- Tidlige forandringer kan stoppes med laser

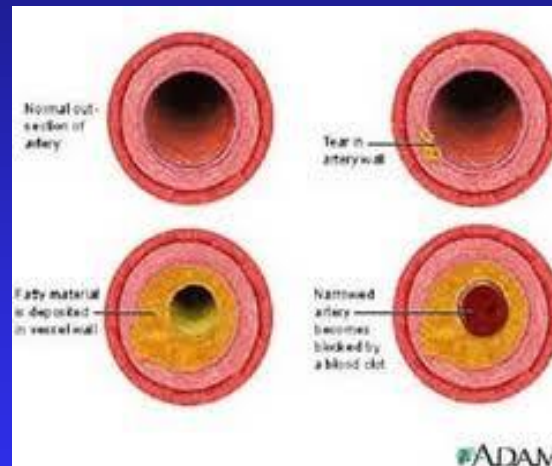
Øye-komplikasjoner

- Diabetes gir også økt risiko for grå stær
- Store blodsukkersvingninger i det daglige kan gi tåkesyn som kommer og går
- Viktig med regelmessig øyelege-kontroll

Nyreskader

- Skade på små blodårer i nyrene
- Gir eggehvite i urinen
- "Mikroalbumin" i urinen kan påvise begynnende nyresykdom
- Kan resultere i nyresvikt
- Forebygges ved god regulering av blodsukker og blodtrykk

Hjerte-kar-sykdom ”Åreforkalkning”



Hjerte-kar-sykdom

- Angina pectoris
- Hjerteinfarkt
- Hjerneslag
- Tette årer til beina (smerter i beina ved gange)



Når bør du ringe 113?

- Ved brystsmerter som oppstår i hvile og som ikke går over i løpet av 15 minutter

Stumt infarkt

- Ikke uvanlig ved diabetes
- Mer diffuse symptomer
 - ◆ Tungpust
 - ◆ Hevelse i bena
 - ◆ Slitenhet
 - ◆ «Noe som ikke stemmer»

Diabetiske nerveskader

- SKADE PÅ NERVENE TIL BEINA:
 - ◆ Nedsatt følsomhet (varme, kulde, smerte)
 - ◆ Brenning, prikking, nummenhet
 - ◆ Leggkramper
 - ◆ Følelsen av å "gå på puter"
 - ◆ Økt eller redusert fotsvette
 - ◆ Svak fotmuskulatur og endret fotform

Undersøkelse av nerveskade i bena

- "Monofilament" (hudens følsomhet)
- Nerveskade forebygges med god blodsukkerkontroll

Skade på nerver til indre organer

- Ortostatisk hypotensjon (blodtrykksfall når man reiser seg)
- Impotens (forekommer hos 20-45%)

"Diabetisk fot"

- Ved nerveskade eller nedsatt blodforsyning til beina
- Manglende evne til å registrere småskader i huden
- Feil trykkbelastning pga. endret fotform
- Sår gror dårligere / infeksjoner

Viktig å passe på føttene

- Føttene bør undersøkes, gjerne årlig (hos lege eller fotterapeut)
- Viktig med god blodsukkerkontroll
- Ortopedisk tilpasset fottøy ved behov
- **EGENOMSORG: Undersøk føttene selv!**



Hvordan forebygge ??





Hvordan forebygge ??

- God blodsukkerkontroll (HbA1c!)
- God blodtrykkskontroll
- Behandling av høyt kolesterol
- Riktig kosthold
- Regelmessig fysisk aktivitet



Røyking – en høyrisikosport

- Kan sammenliknes med å stå på ski ned fra Mt. Everest
- 1 av 2 dør for tidlig på grunn av røykingen

Hvordan stumpe røyken?

- Sett opp dine viktigste grunner
- Sett en dato for røykeslutt
- Søk helst profesjonell hjelp
- Delta på kurs ?
 - ◆ Frisklivssentral
 - ◆ Fastlege



Flere tips - røykeslutt

- De fleste vil ha nytte av medisiner
- Slutte sammen med en venn?
- Vær forberedt når røyksuget kommer
- Slutta-app

Helsefremmende kostholdsvalg

- Mer grønnsaker, frukt og bær
- Mer grove kornvarer, belgfrukter og nøtter
- Mer fisk, mindre kjøtt
- Mindre spisefett, særlig hard margarin og smør
- Mindre sukkerholdig drikke og søte matvarer
- Mindre salt

En del av løsningen



En ny medisin helt uten
bivirkninger er nylig lansert:

Miracle Cure!



Nye levevaner

- Fysisk aktivitet kan forebygge hjerte-kar-sykdom, benskjørhet, visse typer kreft og diabetes type II
- Nasjonale anbefalinger:
- Voksne: Minst 30 minutter daglig
- Barn og unge: Minst 60 minutter daglig
- Det samme gjelder personer som bør ned i vekt (60 min/dag)

Magefettet rant av diabetikere etter kortvarig, hard trening

- Hard trening i 1,5 time per uke gjorde en gruppe diabetikere markant sunnere på bare 8 uker
- Betydelig reduksjon i magefettet
- Bedre sukkertoleranse
- Bedre insulinproduksjon



Intervalltrening: 1 min. intens sykling etterfulgt av 1 minutt hvile, i alt 10 repetisjoner.

Hvem av disse kommer best ut?

- Roy: Tar to ulike tabletter for diabetes +
insulinsprøyter
 - ◆ Hans HbA1c er 6,8 (51)
- Ole: Tar kun én tablett for sin diabetes
 - ◆ Hans HbA1c er 8,5 (69)

Hva bør en diabeteskontroll innbefatte?

- Enkel kontroll hver 3.-4. måned
- Mer omfattende kontroll årlig

Enkel kontroll

- Se på egenmålinger
- Blodsukker
- HbA1c
- Blodtrykk
- Samtale om livsstil
- Medisinjustering?

Årlig kontroll bør i tillegg inneholde:

- Fotkontroll (følesans, puls, sår?)
- Urin (mikroalbumin?)
- Nyrefunksjon
- Kolesterol (+LDL, HDL, Triglycerid)
- Øyelegesjekk (1,5-2 års intervaller?)

Det viktigste punkt i kontrollen:

■ Oppfølging av livsstil:

- ◆ Kosthold
- ◆ Fysisk aktivitet
- ◆ Røykestopp





Flere spørsmål?