

22.4.2022

T2DM

Tyypin 2 diabetes

Tyypin 2 diabetes (T2DM)

Ylipaino ja kohonnut verenpaine tai rasva-aineenvaihdunnan häiriö

Perimällä selvä osuus.

Tautiin liittyy sekä **insuliininpuute** että insuliinin heikentynyt vaikutus (**insuliiniresistenssi**).

T2DM oireet

- Usein oireeton
- Kehittyy salakavalasti pitkän ajan kuluessa
- Todetaan sattumalta.
- U-määrät+++
- Jano
- Tahaton laihtuminen
- Väsymys

Tyypin 2 diabeteksen hoitotyö

- Hyvät elämäntavat
 - vähärasvainen, vähäsokerinen ja kuituja sisältävä ruokavalio
 - liikunta
 - pyritään normaalipainoon ja vaikutetaan suotuisasti verensokeriin, verenpaineeseen ja veren rasva-arvoihin
 - suolan käytön vähentäminen (alentaa verenpainetta)
 - tupakoinnin lopettaminen (supistaa verisuonia ja verisuonet saattavat kalkkiutua ennenaikaisesti, mikä altistaa sepelvaltimotaudille ja jalkojen verenkiertohäiriöille)

Taudin toteaminen, verensokerin viitearvot

- Terveellä paastoplasma 6 mmol/l tai alle
- Kahden tunnin sokerirasituksessa verensokeri pysyy alle 7,8 mmol/l
- Diabetesta sairastavalla tavoite 4-7mmol/l (paasto) tai alle 8mmol (10)mmol/l.

HOIDON ETENEMINEN

- Elämäntapaohjaus, tarvittaessa laihdutus, tupakoimattomuus, liikunta, veren rasvat
- Ellei apua oraalinen lääke → toinen oraalinen → ins.+ tbl → insuliini