

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Rintala, T-M. (2023) Tyypin 2 diabeteksen ehkäisy ja hoito. Teoksessa Rintala, T-M. & Laaksonen, M. (toim.) Tämähän oli kuin virkistyspäivä – DIGIDIA-hankkeen loppujulkaisu. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja, sarja B, raportteja 151, s. 42-43.

URL: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7266-92-2>

4.2 Tyypin 2 diabeteksen ehkäisy ja hoito

Rintala, Tuula-Maria

Suomalaisista noin kolmasosalla on perinnöllinen alttius sairastua tyypin 2 diabetekseen. Metabolinen oireyhtymä (MBO) edeltää usein tyypin 2 diabetesta. Sen taustalla ovat sekä perimä että elämäntavat: liikapaino ja liikunnan puute. Metaboliseen oireyhtymään kuuluu sokeriaineenvaihdunnan häiriön lisäksi keskivartalolihavuus, poikkeavat veren rasva-arvot ja kohonnut verenpaine sekä häiriöt veren hyytymisessä.

Tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä keskeistä on painonhallinta ja terveellinen, monipuolinen syöminen sekä säännöllinen liikunta. Painonhallinnassa auttaa säännöllinen ateriaritmi ja kohtuullinen energiansaanti. Painon pudottaminen 5–10 % voi jo merkittävästi pienentää tyypin 2 diabeteksen riskiä. Tyypin 2 diabeteksen ennaltaehkäisyyn suositellaan yleisten ravitsemussuositusten mukaista ruokavaliota. Erityishuomiota tulisi kiinnittää rasvan ja hiilihydraattien laatuun sekä energiatiheyden pienentämiseen. Säännöllinen liikunta auttaa alentamaan verensokeria, verenpainetta ja veren rasva-arvoja sekä parantamaan insuliiniherkkyyttä. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja sisältää sekä kestävyys- että lihaskuntoharjoittelua.

Tyypin 2 diabeteksen ehkäisy on vaikuttavaa sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta. Tyypin 2 diabetes vaikuttaa paitsi kansalaisten toimintakykyyn, myös yhteiskunnan kantokykyyn. Diabeteksen sairaanhoidon kustannukset kattavat jopa 10–15 % terveydenhuollon kustannuksista. Lisäksi diabetekseen liittyy työstä poissaolon ja ennenaikaisen eläköitymisen seurauksena tuottavuuskustannuksia, jotka ovat noin kaksinkertaiset sairaanhoidon kustannuksiin verrattuna. (Diabetesliitto 2018.)

Tyypin 2 diabetesta arvellaan sairastavan noin 400 000 suomalaista. Tyypin 2 diabeteksen hoidon tavoitteina on verensokerin alentaminen lähelle normaalia tasoa ja lisäsairauksien kehittymisen ehkäiseminen. Hoidossa keskeistä ovat elintapahoito ja lääkehoito. Elintapahoidolla tarkoitetaan terveyttä edistäviä muutoksia ruokailutottumuksissa, liikunnassa, painonhallinnassa ja tupakoinnin lopettamisessa. Elintapahoidon tavoitteena on alentaa verensokeria, verenpainetta ja veren rasva-arvoja sekä parantaa hyvinvointia ja elämänlaatua. (Tyypin 2 diabetes: Käypä hoito – suositus, 2020.)

Lääkehoidolla pyritään tukemaan elintapahoitoa ja saavuttamaan yksilöllisesti asetetut hoitotavoitteet. Lääkehoidon valinta riippuu potilaan tilanteesta, sairauden vaiheesta, mahdollisista lisäsairauksista ja haittavaikutuksista. Lääkehoidon aloittamiseen, vaihtamiseen tai tehostamiseen vaikuttavat myös verensokerin oma-seurannan tulokset. Tyypin 2 diabeteksen lääkehoitoon käytetään useita erilaisia lääkkeitä. (Tyypin 2 diabetes: Käypä hoito -suositus, 2020)

Lähteet

Diabetesliitto 2018. Jokainen sairaanhoidosta säästetty euro näkyy nelinkertaisesti menetettynä tuottavuutena. Diabetes lukuina 2018:1. Saatavilla https://www.diabetes.fi/file/9736/Diabetes_lukuina_2018_1_kustannustutkimus_A4.pdf

Tyypin 2 diabetes. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Sisätautilääkärin yhdistyksen ja Diabetesliiton Lääkärineuvoston asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020 (viitattu 5.10.2023). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi