

Kurs for pasientar og pårørende DIA 2

DIABETESKONTROLL HOS FASTLEGEN

Toril Bøyum, Samhandlingslege, Vestre Viken
Hallingdal sjukestugu 2024



MÅL FOR OPPFØLGING

1. Symptomfriheit, høg livskvalitet og normal livslengde
2. Hindre akutte komplikasjonar som alvorleg hypoglykemi eller hyperglykemi
3. Redusere førekomsten av seinkomplikasjonar

SYMPTOM PÅ HØGT BLODSUKKER

- ✓ Tørste, auka vannlating, nattleg vannlating, auka matlyst, vekttap (ved betydeleg og langvarig høgt blodsukker), tåkete syn, parestesiar (brenning, stikking og prikking, kløe, nummenhet, maurkryping, varme eller kulde), hudinfeksjonar (bakteriar eller sopp) eller urinvegsinfeksjonar
- ✓ Blodsukkeret kan bli så høgt at pasienten blir omtåka eller utviklar koma

KVIFOR ER DET VIKTIG MED BLODSUKKERKONTROLL?

Raskt innsettende:

- ✓ Høgt blodsukker (hyperglykemi)
 - slappheit, tørste, høg urinproduksjon
- ✓ Lågt blodsukker (hypoglykemi)
 - uvel, kaldsveitt, skjelving
- ✓ Uheldig – særleg ved hjertesjukdom
- ✓ Stressar kroppen unødig

Seinkomplikasjonar:

- Mikrovaskulære (små årer): Auger, nyrer, nerver
- Makrovaskulære (store årer): Hjerte, hjerne, årer til beina



Foto: Colourbox

MEIR OM SEINKOMPLIKASJONAR

- ✓ Augeskade
- ✓ Nyreskade
- ✓ Diabetes fotsår
- ✓ Hjertesjukdom
- ✓ Hjerneslag og drypp
- ✓ Ereksjonssvikt
- ✓ Genitale soppinfeksjonar
- ✓ Urinvegsinfeksjonar
- ✓ Overflatiske hudinfeksjonar



Foto: SSHF

KVIFOR?

- ✓ Personar med Diabetes type 2 som har kontroll på alle dei fem risikofaktorane har ingen auka risiko for død, hjerteinfarkt eller slag
- ✓ Jo fleire risikofaktorar utan måloppnåelse, jo større er risiko for død, hjerteinfarkt eller slag.

Eksempel:

Har ein Diabetes type 2, er under 55 år og ikkje kontroll på nokon av risikofaktorane er sjansen for tidleg død 5 gonger høgare og hjerteinfarkt 8 gonger høgare enn i normalbefolkningen



Rawshani et al. N England J Med 2018;379:633-44

BEHANDLINGSMÅL

1. **HbA1c:** omkring 53 mmol (7%) eller lågare
2. **Blodtrykk:** 135/85 (igangsetting av behandling dersom > 140/90)
3. **LDL-kolesterol:** < 2,5 ved primærprofylakse, < 1,8 ved sekundærprofylakse
4. Fråver av protein i urin
5. **Røyking:** 0



Foto: Colourbox

KONTROLLRUTINAR

- FLEIRE NIVÅ
 - 1.Eigenkontroll
 - 2.Regelmessige kontrollar på legekantor (med standardisert innhold i kontrolltimer)
- EIGENKONTROLL
 - ✓ Ved insulin: Alle
 - ✓ Øvrige: Utfrå individuelle behov og interesse
- HOS FASTLEGEN
 - ✓ I starten kvar 2.-4. veke, deretter individuelt 2.-6. månad
 - ✓ Hugs årskontroll!!!!

MELLOMKONTROLLAR

- Lege eller medarbeidar
- Intervalla mellom legekonsultasjonane bør tilpassast pasientens behov og kliniske situasjon, og avtalast med pasienten som del av behandlingsplanen.
- Den kliniske situasjonen og den avtalte behandlingsplanen avgjer kva som tas opp på rutinekontrollane.
- Allment: korleis har du det? Kosthold og fysisk aktivitet.
- Langtidsblodsukker
- Blodtrykk
- Føtter
- Høgde/vekt/livvidde
- Risikovurdering. Røyking.

ÅRSKONTROLL

- Kartlegge risiko for og eventuelle teikn til makro- og mikrovaskulære komplikasjonar.
- Allment
- Blodtrykk, hjerte-/karstatus
- Føtter
- Høgde/vekt/livvidde
- Blodprøver: HbA1c, kreatinin (eGFR), total kolesterol, HDL-kolesterol, LDL-kolesterol, triglyserider
- Urinprøve: albumin/kreatinin ratio
- Augelege
- Tiltak avhengig av avdekking av eventuelle komplikasjonar

Årskontroll ved diabetes



Husk å bestille legetime for årskontroll

Helsedirektoratet anbefaler en utvidet årskontroll en gang i året for deg som har diabetes. Målet er å forebygge og oppdage tidlig utvikling av senkomplikasjoner. I samråd med legen din bør du også lage en plan for hvor ofte du bør komme til kontroll, mellom årskontrollene. I årskontrollen inngår disse faste undersøkelsene:

Blodprøver: Lipider (LDL, HDL, TG, KOLtotal)
Nyrefunksjonsprøver (eGFR)
Langtidsblodsukker (HbA1c)

Urinprøver: Protein
(albumin-kreatinin ratio, AKR).

Andre undersøkelser:

Blodtrykk
Føtter
Vekt
Øyne (annethvert år)

Tid for neste kontroll: _____

Ditt mål for HbA1c er: _____

Husk å ta med urinprøve på årskontroll!

- Fortrinnsvis morgenurin, dersom det ikke er mulig kan en tilfeldig urinprøve brukes
- Du må ikke ha feber eller urinveisinfeksjon
- Unngå hard fysisk aktivitet siste 3 dogn



Du kan bidra til å forbedre diabetesbehandlingen i Norge ved å melde deg inn i Norsk diabetesregister for voksne:

<http://www.noklus.no/Diabetesregisterforvoksne/Forpersonermeddiabetes.aspx>

Du kan få kvalitetssikret informasjon og hjelp til å mestre din diabetes ved å melde deg inn i Diabetesforbundet: <https://www.diabetes.no/bli-medlem/>



diabetesforbundet



KVA BURDE ME GJERE MEIR AV?

Den neglisjerte vidundermedisinen

BÆREKRAFT

Øyvind Kjerpeset Om forfatteren

Ingen medisiner kan konkurrere med helsegevinstene av fysisk aktivitet. Hvordan har vi endt opp med å behandle medisinsk gull som gråstein?



LIVSSTILSVEILEDNING!

75% av befolkningen er inaktive
Auka fysisk aktivitet kan forlenge livet med 24 år

Likevel bruker me 97% av helsebudsjettet på
reparasjon, 3% på forebygge.

Kilde: Den norske legeforening. Foto: Colourbox

Det er aldri for seint å lære noko nytt, søk kunnskap og informasjon, ver nysgjerrig!

Takk for meg

