

enesekontrolli olulisus suhkurtõve ravis

vallo volke

Lõuna-Eesti Haigla, TÜ Kliinikum, TÜ füsioloogia
instituut

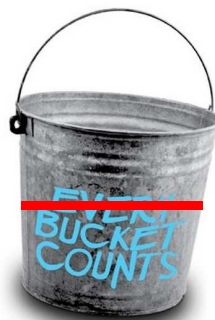
inimene on imeline masin

2

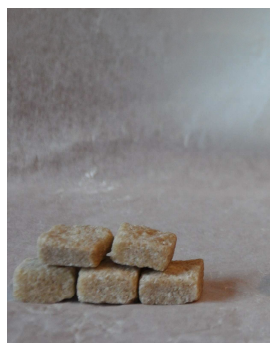
Glükoosi sisaldus veres ca 1g/L

Verd on ca 5 L

Veres on korraga 5 g glükoosi



3



veres on korraga
5 g glükoosi

4

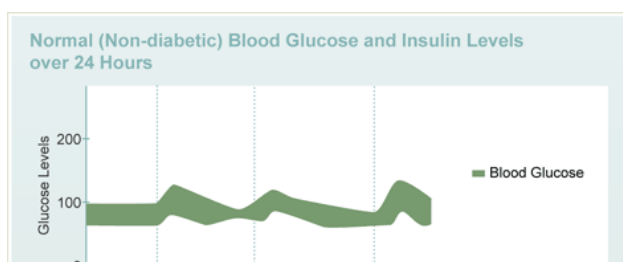


veres on korraga
5 g glükoosi

söök 5LÜ = 50 g glükoosi

5

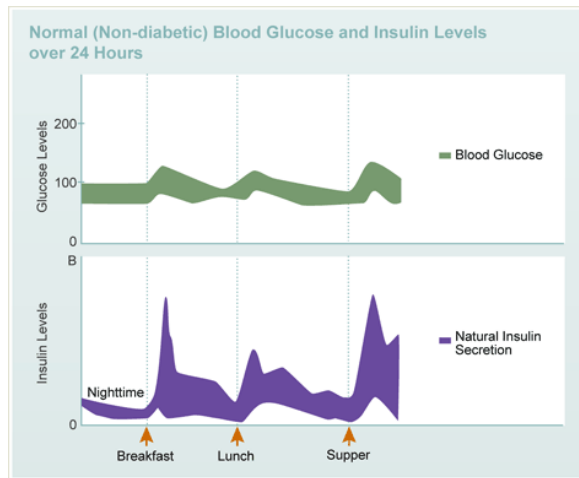
normaalsed glükoositasemed



Glükoositasemed kõiguvad, aga suhteliselt väikestes piirides

6

normaalsed glükoositasemed



Glükoositasemete väike kõikumine saavutatakse, kuna insuliinitasemed muutuvad vastavalt vajadusele suurtes vahemikes

7

enesekontroll

8

enesekontroll

- Mis on eesmärk?

hoida glükoositasemed läheased normaalsele ja seeläbi kaitsta keha suhkurtõve tüsistuste eest

9

enesekontroll

- Mis on eesmärk?

1. glükohemoglobiini tase, kuhu soovitakse jõuda:
üldine eesmärk **7%**
Individuaalne eesmärk võib olla erinev **6-8%**

2. hoidumine hüpoglükeemiast (glc < 3)

3. võimalikult normaalse elurütmi tagamine

10

enesekontroll

- Enesetunne hea/ halb ???

11

enesekontroll



12

enesekontroll



13

mitu korda ma pean mõõtma ja millal?

See sõltub:

1. Haigusest
2. Eluviisist
3. Ravist

14

- mis on eesmärkväärtused glükomeetriga mõõtes:

Enne sööki glükoos 4-7 mmol/L

15

mõõtmise sagedus

1. tüüpi diabeet

tavaliselt 4 korda:

3 söögieelset + enne magamist

- + auto juhtimine
- + sport
- + muud erakorralised mõõtmised

16

mõõtmise sagedus

2. tüüpi diabeet ja insuliinravi 4 süsti päevas

Mõõta vaja 3-4 korda

+ lisavajadused

17

mõõtmise sagedus

2. tüüpi diabeet ja insuliinravi 2-3 süsti

Mõõta vaja 2-3 korda päevas

+ lisavajadused

18

mõõtmise sagedus

2. tüüpi diabeet ja insuliinravi pikatoimelise insuliiniga

tavaliselt 1 mõõtmine hommikul

19

mõõtmise sagedus

2. tüüpi diabeet ja tabletravi

Mõõta vaja mõned korrad nädalas - mõned korrad kuus

20

testribad: vajadus ja võimalus

	vajadus	kompenseeritud päevas
• 1.TD	4-6 korda	1,7
• 2.TD insuliin 2-4x	2-4 korda	0,8
• 2.TD insuliin 1x	1 kord	0,8
• tabletravi : mõnel korra nädalas		0,3

21