

# Sykursýki af tegund tvö

Starfshópur á vegum Landlæknisembættis hefur unnið að gerð klínískra leiðbeininga um greiningu og meðferð sykursýki af tegund tvö. Í hópnunum eru Ástráður B. Hreiðarsson, Hörður Björnsson (formaður), Rafn Benediktsson, Ragnar Gunnarsson, Rannveig Einarsdóttir og Ófeigur Þorgeirsson. Hópurinn lauk vinnu í júní 2002 og þá birtust leiðbeiningarnar á vef Landlæknis.

Við vinnuna var einkum stuðst við nýlegar nýsjálenskar leiðbeiningar um efnið þar sem þær þóttu aðgengilegastar og byggðar á gagnreyndri lækniþæði eins og sjá má á slóðinni: [www.nzgg.org.nz/library.cfm](http://www.nzgg.org.nz/library.cfm)

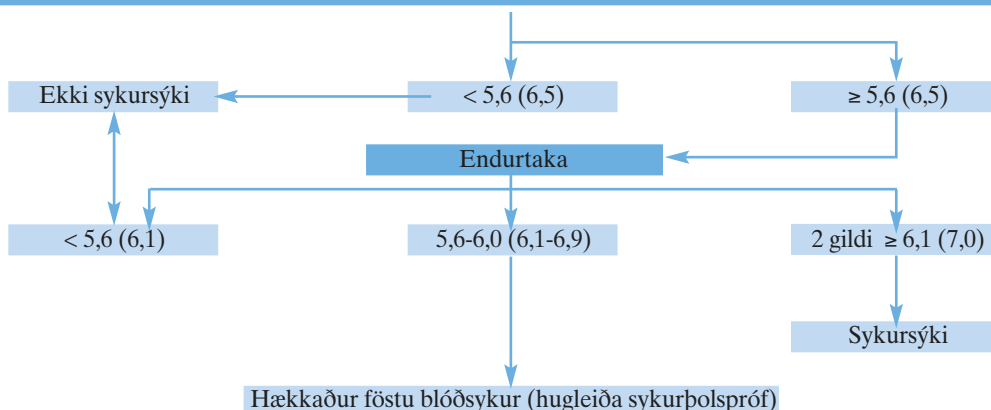
## Tækifærisskimun áhættuhópa á eins til þriggja ára fresti

### Í áhættuhópi eru þeir sem

- hafa háþrýsting, hjarta- eða æðasjúkdóm
- eru of feitir, eru 20% eða meira yfir kjörþyngd, = þyngdarstuðull (BMI – body mass index)  $\geq 27$
- hafa hækkaðar blóðfitur, sérstaklega TG\* og lágt HDL\*\*
- eiga foreldra eða systkin með sykursýki
- eru ekki af evrópskum uppruna
- hafa skert sykurþol (IGT – impaired glucose tolerance) eða hækkaðan föstu blóðsykur (IFG – impaired fasting glucose)
- hafa fengið sykursýki á meðgöngu
- eru 45 ára eða eldri

\*TG: triglyceride/þríglýseríð; \*\*HDL: high density/háþéttni lípóprótín

## Tækifærisskimun með fastandi sykri í heilblóði (í sermi)\*



\* Tölur í sviga eiga við mælingar í sermi

## Meðhöndlunarmarkmið og tíðni eftirlits

Mælistærð	Tíðni	Viðmiðunarmörk
HbA1c*	Á þriggja til tólf mánaða fresti	< 7,0%
Líkamsþyngd	Við hverja komu til læknis	
Líkamsþyngdarstuðull, BMI		Einstaklingsbundið (Karlar 20-25) (Konur 19-24)
Blóðþrýstingur	Við hverja komu til læknis	< 140/80
Heildarkólesteról	Árlega	< 5,0 mmól/l
HDL**-kólesteról	Árlega	> 1,2 mmól/l
LDL***-kólesteról	Árlega	< 3,0 mmól/l
Þríglýseríð	Árlega	< 1,7 mmól/l

\*Sykraður blóðrauði; \*\*HDL: high density/háþéttni lípóprótín; \*\*\*LDL: low density/lágþéttni lípóprótín

**Hjarta- og æðasjúkdómar**

Spyrja um einkenni blóðþurrðar  
(skammvinn blóðþurrðarhelti  
(claudicatio), rístruflun)

Árlega

Fótapúlsar og dynur yfir hálsæðum  
Hjartalínurit

Árlega

**Augu, nýru, taugar**

Skoðun augnlæknis  
(Augnbotnamyndataka æskileg)

Á tveggja ára fresti ef engar breytingar eru

Ferskt morgunþvag (örmiga albúmíns) Að minnsta kosti árlega < 3 mg/mmól kreatínín

**Ástand tauga**

(Monofilament (einþættur þráður,  
snertiskyn), titringsskyn og fleira)

Að minnsta kosti árlega

**Ný greiningargildi fyrir sykursýki  
(WHO febrúar 2000)****Blóðsykur mmól/l**

Bláæðaheilblóð	Háræðaheilblóð	Bláæðasermi
----------------	----------------	-------------

**Sykursýki**

Fastandi gildi	≥ 6,1	≥ 6,1	≥ 7,0
tveimur klukkustundum eftir 75g af glúkósu	≥ 10,0	≥ 11,1	≥ 11,1

**Skert sykurþol (IGT)**

Fastandi gildi	< 6,1	< 6,1	< 7,0
tveimur klukkustundum eftir 75g af glúkósu	6,7-9,9	7,8-11,0	7,8-11,0

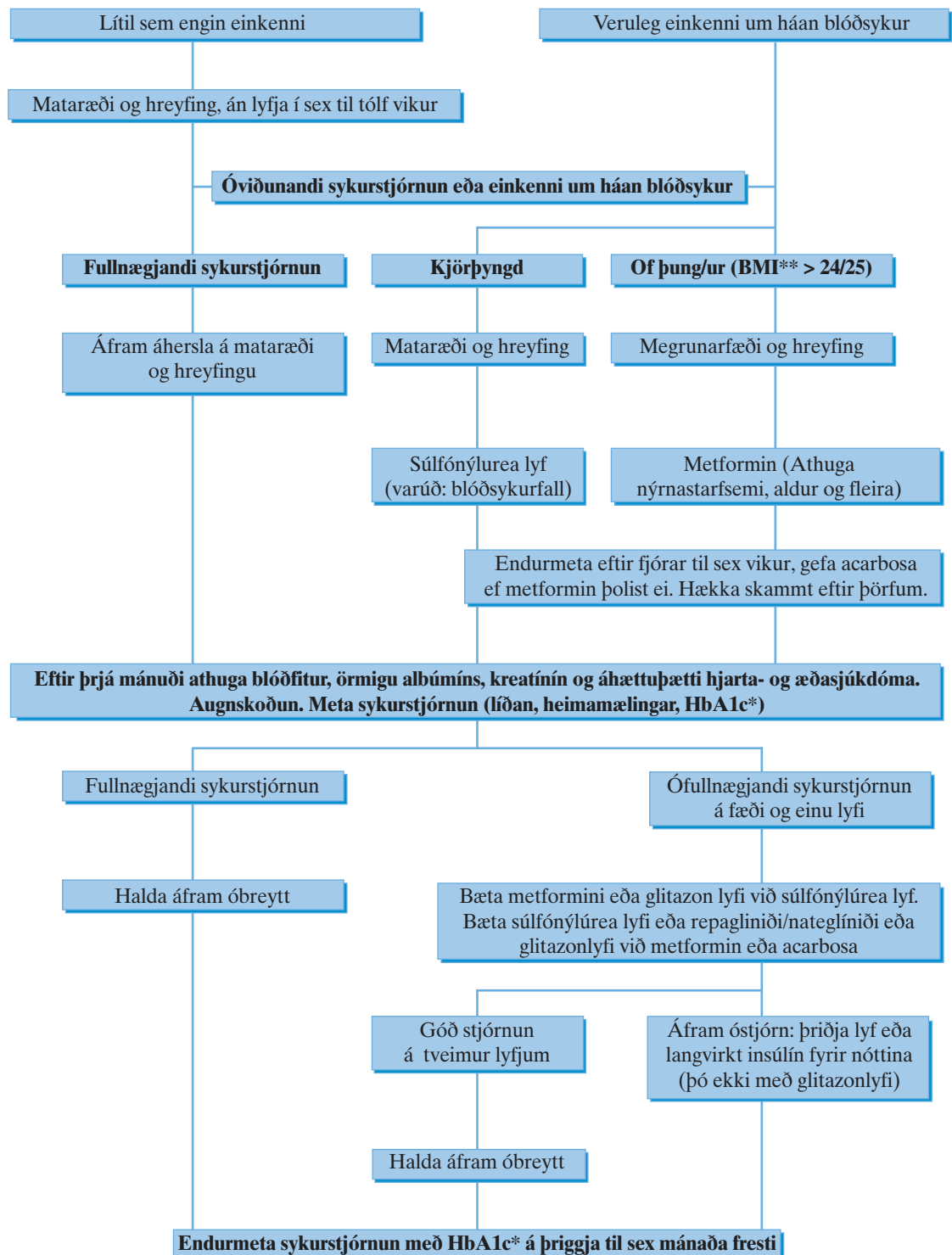
**Hækkaður föstu blóðsykur (IFG)**

Fastandi gildi	5,6-6,1	5,6-6,0	5,6-6,9
tveimur klukkustundum eftir 75g af glúkósu	< 6,7	< 7,8	< 7,8

Minnst tvö gildi þarf fyrir greiningu á sykursýki, nema viðkomandi hafi augljós einkenni. Mikilvægt er að gera sér ljóst hvort mælt er heilblóð (um það bil 15% lægra) eða sermi og ef heilblóð er mælt, hvort það er bláæða- eða háráæðaheilblóð (um það bil 7% herra), samanber tölur hér að ofan.

## Meðferð á nýgreindri sykursýki af tegund tvö

Fræðsla, ráðleggingar um breytingu á lífsháttum, þar á meðal hreyfingu og fæði. Eftir atvikum kenna að mæla blóðsykur heima. Markmið einstaklingsbundin, en hjá flestum stefna að HbA1c\* < 7%



\* Sykraður blóðrauði; \*\* Body mass index = þyngdarstuðull