

Lääketieteen lisensiaatti Timo Saariston väitöstutkimus: Joka neljäs 55-64 -vuotias suomalainen suuressa vaarassa sairastua tyypin 2 diabetekseen

Tuoreen väitöstutkimuksen mukaan lihavuus ja sokerihäiriöt ovat hyvin yleisiä keski-ikäisillä suomalaisilla, ja joka neljäs 45–64-vuotias on suuressa vaarassa sairastua diabetekseen. Tutkimuksen mukaan Suomessa kehitetty diabeteksen Riskitesti on toimiva työkalu diabetesriskin ja diabeteksen seulonnassa. Perusterveydenhuollossa terveyskeskuksissa ja työterveyshuollossa tarjottavalla yksinkertaisella elintapaneuvonnalla voidaan saada aikaan laihtuminen, joka vähentää vaaraa sairastua diabetekseen.

Diabetes on yksi nopeimmin lisääntyvistä elintapasairauksista maailmassa. Tutkimuksissa on osoitettu, että tyypin 2 diabetesta voidaan ehkäistä muuttamalla elintapoja, mutta diabeteksen ehkäisystä käytännössä on ollut hyvin vähän tutkimustietoa.

Lääketieteen lisensiaatti **Timo Saariston** Oulun yliopistossa ja Pirkanmaan sairaanhoitopiirissä tehdyssä väitöstutkimuksessa käytettiin laajoja suomalaisia väestötutkimusaineistoja, ja mukana oli myös pitkittäistutkimus, jossa yli 10 000 keski-ikäiselle suomalaiselle tarjottiin elintapaohjausta. Väitöstutkimus tarkastetaan Tampereella 16.12.2011 Pirkanmaan sairaanhoitopiirissä.

"Tutkimuksessa ilmeni, että neljäsosa suomalaismiehistä ja kolmasosa naisista on lihavia. Tutkimusryhmässä tunnistamaton diabetes oli yhdeksällä prosentilla miehistä ja seitsemällä prosentilla naisista, poikkeava sokeriaineenvaihdunta peräti 42 prosentilla miehistä ja kolmasosalla naisista", Saaristo kertoo.

Elintapaohjaus tärkeässä roolissa

Tyypin 2 diabeteksen sairastumisriskin arviointiin kehitetty suomalainen diabeteksen Riskitesti todettiin tutkimuksessa toimivan hyvin diabetesta ennakoivien sokerihäiriöiden ja aiemmin tunnistamattoman diabeteksen löytämisessä. Riskitesti ennusti hyvin myös diabeteksen esiintymistä väestössä.

Tutkimuksen mukaan suuressa diabetekseen sairastumisvaarassa olevista miehistä 43 prosenttia on myös suuressa vaarassa sairastua sydän- ja verisuonisairauteen ja 42 prosenttia suuressa kuolemanvaarassa sydän- ja verisuonisairauden vuoksi. Elintapamuutosten vaikutusta painoon ja sokeriaineenvaihduntaan analysoitiin vuoden seurannannassa sellaisilla henkilöillä, joilla oli suuri diabetesriski.

"Diabeteksen sairastumisriskiä voi vähentää painoa pudottamalla. Paino laski viisi prosenttia tai enemmän 17,5 prosentilla tutkimukseen osallistuneista henkilöistä, jolloin sairastumisriski diabetekseen väheni 69 prosenttia verrattuna ryhmään, jonka paino ei muuttunut", Saaristo kertoo.

"Ihmisiä voidaan kannustaa laihtuttamiseen yksinkertaisella elintapaneuvonnalla perusterveydenhuollon terveyskeskuksissa ja työterveyshuollossa. Järjestelmällisellä riskinarvioinnilla ja elintapaneuvonnalla voitaisiin ehkäistä tyypin 2 diabeteksen yleistymistä Suomessa".

Tyypin 2 diabetes

Tyypin 2 (aikuistyyppin) diabeetikoita on Suomessa tiedossa noin 250 000. Lisäksi noin 200 000 sairastaa diabetesta tietämättään. Tyypin 2 diabeetikoilla haima tuottaa insuliinia, mutta se vaikuttaa heikosti tai insuliinia ei ole tarpeeseen nähden riittävästi. Insuliini tuotanto voi vuosien kuluessa ehtyä kokonaan.

Painonhallinta liikunnan ja oikean ruokavalion avulla on tärkeässä roolissa tyypin 2 diabeteksen hoidossa. Tarvittaessa potilas saa myös lääkehoitoa. Verenpaineen ja veren rasvojen hoito sekä veren liiallisen hyytymisen esto ovat tärkeitä lisäsairauksien estämiseksi ja hoitamiseksi.

Lisätiedot:

Lääketieteen lisensiaatti Timo Saaristo

GSM: 0400-723 659

Sähköposti: timo.saaristo@diabetes.fi ja timo.saaristo@pshp.fi