

Koostanud: Urmeli Joost, RN, Msc; Maarja Pae, RN, kliiniline õendus

DIABEEDIRAVI EESMÄRGID

Veresuhkru eesmärgid peavad olema **INDIVIDUAALSED**. Veresuhkru eesmärgid lepitakse kokku oma ravimeeskonnaga (perearst, pereõde, endokrinoloog, diabeediõde jne). Individuaalsed veresuhkru eesmärgid sõltuvad mitmetest teguritest nagu vanus, kaasuvad haigused, hüpoglükeemiate oht jne (1).

Tabel 1. Veresuhkru eesmärgid mitterasedatele täiskasvanutele on järgmised (1):

Näitaja	Väärtus	Kommentaar
Glükohemoglobiin	< 6,5%	Sobiv valitud isikutele kellel on vähe kaasuvaid haigusi, ning väärtuse saavutamine ei too kaasa olulisi hüpoglükeemiaid
Glükohemoglobiin	< 7,0%	Sobiv enamikele diabeetikutele
Tühjakõhu veresuhkur	4,4–7,2 mmol/l	
Toidukorra järgne veresuhkur	< 10 mmol/l	
Glükohemoglobiin	< 8,0 %	Sobiv isikutele, kellel on palju kaasuvaid haigusi ning kellel on varasemalt esinenud raskeid hüpoglükeemiaid

Tabel 2. Veresuhkru eesmärgid rasedusaegse diabeedi korral on järgmised (1,2):

Tühjakõhu veresuhkur	≤ 5,3 mmol/l
1 tund pärast sööki veresuhkur	≤ 7,8 mmol/l
2 tundi pärast sööki veresuhkur	≤ 6,7 mmol/l

Tabel 3. Soovituslikud veresuhkru eesmärgid naistele, kellel oli enne rasedust olemasolev 1. tüüpi või 2. tüüpi diabeet. Allpoolmainitud veresuhkruväärtused tuleks võtta optimaalseks eesmärgiks kui nad on võimalik saavutada ilma oluliste hüpoglükeemia episoodideta, kui see pole võimalik tuleks veresuhkru eesmärgid tõsta vastavalt **INDIVIDUAALSETELE** vajadustele (1):

Tühjakõhu veresuhkur	5,0 mmol/l
1 tund pärast sööki veresuhkur	7,2–7,8 mmol/l
2 tundi pärast sööki veresuhkur	6,7 mmol/l

Tabel 4. Soovituslikud veresuhkru eesmärgid laste ja noortel (1):

Veresuhkur (mmol/l)		Glükohemoglobiin	Põhjendus
Enne toidukorda	Enne uinumist/öö jooksul		
5,0–7,2	5,0–8,3	< 7,5%	Madalamat eesmärki võib kasutada (< 7,0%) kui see on saavutatav ilma liigsete ja/või oluliste hüpoglükeemia episoodideta

- Veresuhkrueesmärgid peavad olema **INDIVIDUAALSED**
- Laste puhul kellel on sagedased **hüpoglükeemiad ehk liiga madalad veresuhkrud** ja/või ei tunneta neid tuleks eesmärgi tõsta ehk ei tohiks kasutada nii rangeid eesmärgi
- Toidukorra järgseid veresuhkru tasemeid tuleks mõõta kui tekib erisusi enne toidukorda mõõdetud veresuhkru tasemete ja **glükohemoglobiini ehk kolme kuu keskmise veresuhkru** tasemete vahel VÕI kui ollakse mitme süstega insuliiniskeemil (kiiretoimeline insuliin + pikatoimeline insuliin), et hinnata enne toidukorda tehtava kiiretoimelise insuliini koguse õigsust

Tabel 5. Veresuhkru väärtused vastavalt **glükohemoglobiini ehk kolme kuu keskmise veresuhkru** väärtustele (1):

HbA1c (%)	Keskmine veresuhkur (mmol/l)	Keskmine tühjakõhu veresuhkur (mmol/l)	Keskmine enne toidukorda veresuhkur (mmol/l)	Keskmine pärast toidukorda veresuhkur (mmol/l)	Keskmine enne uinumist veresuhkur (mmol/l)
6,0	7,0				
< 6,5		6,8	6,5	8,0	7,5
6,5–6,99		7,9	7,7	9,1	8,5
7,0	8,6				
> 7,0–7,49		8,4	8,4	9,8	9,8
7,5–7,99		9,3	8,6	10,5	9,7
8,0	10,2				
> 8,0–8,5		9,9	9,9	11,4	12,3
9,0	11,8				
10,0	13,4				
11,0	14,9				
12,0	16,5				



ALLIKALOEND

1. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes - 2016. Diabetes Care; 2016;39:S1–112.
2. Vaas P, Rull K, Põllumaa S, Klaar U, Kirss A. Raseduse jälgimise juhend. Eesti Naistearstide Selts; 2011.

www.diabeedispetsialistid.ee