



máxima
medisch centrum

Toelichting op de jaarcontrole

Voor mensen met diabetes mellitus

Afdeling interne geneeskunde

Deze informatie is een aanvulling op de folder 'Jaarcontrole voor mensen met diabetes mellitus', die u heeft ontvangen op de diabetespoli.

Het is van belang dat u goed geïnformeerd bent over de uitslagen van de jaarcontrole en wat die betekenen voor uw gezondheid. Zo kunt u samen met het diabetesteam behandelingsdoelen opstellen voor het komende jaar. Hierna belichten we de onderwerpen die bij de jaarcontrole aan de orde komen.

Bloedonderzoek

Uw bloed wordt nagekeken op:

HbA1c

De term HbA1c staat voor 'hemoglobine van het type A1c'. Het HbA1c geeft een goede indruk van uw gemiddelde bloedglucosewaarden over een langere periode. Bovendien kunnen we de waarden goed gebruiken om de resultaten van zelfcontrole te bevestigen en/of te controleren en te bepalen of het behandelplan goed werkt.

Hemoglobine is een eiwit in de rode bloedcellen dat zuurstof vervoert en afgeeft aan de cellen in het lichaam. Het geeft de rode kleur aan deze bloedcellen en heeft de eigenschap dat het zich hecht aan de glucose in het bloed. Hoe meer glucose in het bloed aanwezig is, hoe meer "versuikerde" hemoglobine er is. Omdat de rode bloedcellen (en dus ook de hemoglobine in de rode bloedcellen) gemiddeld slechts 2 tot 3 maanden leven, geeft het HbA1c een inzicht in de gemiddelde bloedglucosewaarde van de afgelopen 2 tot 3 maanden. Hoe hoger het glucosegehalte gedurende de afgelopen 3 maanden is geweest, hoe hoger de HbA1c-waarde is.

Het is een ander getal dan de bloedglucose die u zelf in uw vinger prikt. Deze waardes zijn niet vergelijkbaar. Een Hba1c van 7% komt overeen met gemiddelde bloedglucose van 8,3 mmol/l.

Cholesterol

Cholesterol is een vetachtige stof in het bloed. Er zijn twee soorten cholesterol: HDL-cholesterol (de goede vorm) en LDL-cholesterol (de slechte vorm). U heeft een verhoogde kans op hart- en vaatziekten als het HDL-cholesterolgehalte laag en het LDL-cholesterolgehalte hoog is.

Triglyceriden

Triglyceride is een vetachtige stof in het bloed. U heeft een verhoogde kans op hart- en vaatziekten als er veel triglyceride in het bloed aanwezig is.

Kreatinine

Kreatinine is een afvalstof van eiwitten uit de voeding, dat via de nieren wordt uitgescheiden. De kreatinine in het bloed geeft aan hoe goed de nieren in staat zijn hun werk te doen. Als het gehalte minder dan de normaalwaarde is, is de werking van de nieren verminderd.

Urineonderzoek

Uw urine wordt nagekeken op:

Albumine kreatinine ratio (ochtendurine)

Een verhoogde uitscheiding van albumine (een specifiek eiwit) met de urine is bij type 1 diabetes mellitus een teken van aanwezige (beginnende) nierschade. Door goede regulatie van de diabetes en eventueel bloeddrukverlagende behandeling kan dit gekeerd worden. Op dat moment is de nierfunctie (de ontgiftende functie van de nier) nog normaal.

Bij type 2 is de microalbuminurie minder een teken van nierschade, maar meer een aanwijzing voor mogelijke vaatafwijkingen elders in het lichaam. De mate van microalbuminurie wordt meestal uitgedrukt in de verhouding albumine/ kreatinine.

Onderzoek naar uw lichamelijke gesteldheid

Het diabetesteam kijkt naar:

Bloedglucose, dagcurven en zelfcontrole

Uw arts en diabetesverpleegkundige hebben met u afgesproken hoe vaak u uw glucosegehalte meet. U noteert de waarden in het diabetesdagboek.

Er is altijd glucose (bloedsuiker) in het bloed aanwezig. Het hormoon insuline houdt de hoeveelheid glucose in het bloed binnen bepaalde grenzen. Voor iemand met diabetes mellitus liggen die grenzen tussen 4 en 7 mmol/l (dit is een bepaalde hoeveelheid glucose per liter bloed).

Bloeddruk

Een verhoogde bloeddruk beschadigt de bloedvatwand en vergroot de kans op hart en vaatziekten. Een verhoogde bloeddruk is makkelijk te controleren en goed te behandelen.

Lengte en gewicht, BMI en buikomvang

Een goed gewicht is van belang voor een goede gezondheid. Als u te zwaar bent, kan dat onder andere leiden tot een verhoogd gehalte van de bloedglucose en een verhoogd risico op het ontstaan van hart- en vaatziekten.

De Body Mass Index (BMI), ook wel Quetelet Index genoemd, is een index voor het gewicht in verhouding tot lichaamslengte. De BMI wordt berekend door het lichaamsgewicht in kilo's te delen door het kwadraat van de lichaamslengte (lengte keer lengte, uitgedrukt in meters).

BMI 18,5 - 24,9	gezond gewicht
BMI 25 - 30	overgewicht
BMI 30 - 40	ernstig overgewicht
BMI > 40	morbide obesitas

Buikomvang (middelomtrek in cm):

mannen		vrouwen	
94 – 102 cm	risico	80 – 88 cm	risico
> 102 cm	ernstig risico	> 88 cm	ernstig risico

Voeding

Een gezonde voeding is een van de hoekstenen van de behandeling van diabetes. Om een goede glucosespiegel te krijgen en te houden, dient u medicatie, (lichamelijke) activiteiten en voeding op elkaar af te stemmen. Hiervoor is het van belang te weten hoeveel koolhydraten (verzamelnaam voor voedingssuikers en zetmeel in de voeding) u op elk moment van de dag gebruikt.

De hoeveelheid en het soort vet kunnen het cholesterolgehalte beïnvloeden. De hoeveelheid zout is van invloed op de bloeddruk en op de werking van bloeddrukverlagende medicijnen.

Het gebruik van speciale dieetproducten voor diabetes wordt ontraden.

Een diëtist adviseert over de juiste voeding zodat u van alles voldoende en van niets teveel binnenkrijgt.

Bewegingspatroon

Hoe is uw bewegingspatroon?

Regelmatig bewegen is voor mensen met diabetes mellitus van groot belang. Het heeft een gunstig effect op lichaamsgewicht en vetpercentage, glucosetolerantie en insulinegevoeligheid, bloeddruk en welbevinden.

Ogen

Diabetes mellitus kan afwijkingen aan het netvlies van de ogen veroorzaken, waardoor het gezichtsvermogen afneemt. Bij tijdige opsporing hiervan kan de oogarts een behandeling beginnen, waardoor eventuele schade beperkt of voorkomen kan worden.

Voeten

Mensen die al langere tijd diabetespatiënt zijn, hebben erg kwetsbare voeten. Door veranderingen in bloedvaten en zenuwen ontstaan makkelijk wondjes die moeilijk genezen. Ook kunnen standsveranderingen van de voeten en tenen ontstaan of kan het gevoel in de voeten verminderen of verdwijnen.

Spuitplaatsen, spuittechniek

Het lichaam neemt insuline het beste op als het onderhuids wordt geïnjecteerd. Onjuist injecteren kan leiden tot een wisselende insulineopname, waardoor een onregelmatig gehalte van de bloedglucose ontstaat. Daarnaast kunnen vervormingen voorkomen in het onderhuids vetweefsel.

Materiaalcontrole

Uw insulinepennen en glucosemeter worden gecontroleerd op kwaliteit. U moet immers over betrouwbare en up to date materialen kunnen beschikken.

Welbevinden

Tijdens de controle bespreken we met u hoe u zich voelt. Spanning en ontspanning hebben invloed op uw welbevinden en uw diabetes.

Roken

Mensen met diabetes mellitus die roken hebben een extra verhoogde kans op hart- en vaatziekten.

Heeft u vragen?

Heeft u na het lezen van deze aanvullende informatie over de jaarcontrole nog vragen, neem dan contact op met uw diabetesverpleegkundige.

U kunt de diabetesverpleegkundige bereiken tussen 12.00 en 12.30 uur op de volgende telefoonnummers

locatie Eindhoven: (040) 888 55 15
(040) 888 58 28
(040) 888 55 48

locatie Veldhoven: (040) 888 84 29
(040) 888 84 28 .

Máxima Medisch Centrum

www.mmc.nl

Locatie Eindhoven:

Ds. Th. Fliednerstraat 1

Postbus 90 052

5600 PD Eindhoven

Locatie Veldhoven:

de Run 4600

Postbus 7777

5500 MB Veldhoven

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.