

# Checklista för undersökningar vid diabetes

För att du ska må så bra som möjligt med din diabetes krävs regelbunden uppföljning. Checklistan innehåller ett **minimum** av undersökningar som en vuxen person

med välinställd typ 1- eller typ 2-diabetes behöver. De ska göras vid diabetesdebuten och sedan varje år (ögonkontroll undantaget, se nedan).

Undersökning	Målvärde	Ditt värde	Hur och varför
Följande undersökningar bör göras <b>minst</b> en gång per år			
<b>HbA1c =</b> långtidsblodssocker	<52 mmol/mol (tidigare <6,0 %) Målvärdet ska <b>alltid individualiseras</b> , se till höger.		Hos gamla, svårt hjärtsjuka och dem med återkommande svåra känningar kan HbA1c vara högre. Hos nydiagnostiserade, unga och hos dem med låg risk för oupptäckt hjärtkärlsjukdom eftersträvas ett HbA1c ned mot 42 mmol/mol. HbA1c är ett blodprov som mäts av värden. Det speglar blodssockret 6–8 veckor bakåt, visar hur god kontroll man har på sin diabetes och om behandlingen fungerar.
<b>Blodtryck</b>	<130/80 mmHg Viss individualisering beroende på ålder och sjukdomsbild.		Högt blodtryck är en riskfaktor för bl a hjärtinfarkt, stroke och försämrad njurfunktion. Många diabetiker behöver blodtrycksbehandling för att uppnå målvärdet.
<b>Urinalbumin/krea</b>	Morgon <3 mg/mmol Dag <5 mg/mmol		Urinprov som påvisar mikroalbuminuri är ett tidigt tecken på njurskada. Med rätt behandling kan njurarna skyddas mot en fortsatt försämring.
<b>Kreatinin</b>	Kvinna ≤90 µmol/l Man ≤100 µmol/l		Ett blodprov som visar nedsatt njurfunktion. Tidig upptäckt kan förhindra eller fördröja skador.
<b>Blodfetter:</b> Totalkolesterol LDL-kolesterol HDL-kolesterol Triglycerider	<4,5 mmol/l <2,5 mmol/l >1,3 mmol/l kvinna >1,0 mmol/l man <1,7 mmol/l		Mäts genom blodprov. För mycket av det skadliga kolesterolet, LDL, och för lite av det nyttiga, HDL, ökar risken för hjärtkärlsjukdom, en inte ovanlig komplikation vid diabetes.
<b>Fotundersökning</b>	OBS Om du har ett infekterat fotsår och en icke förnimbar fotpuls ska du snarast till sjukhusets multidisciplinära fotteam för behandling.		Känseln undersöks med plaststicka (monofilament) och stänggaffel, cirkulationen genom att ankeltryck och puls tas på foten. På så vis upptäcks nervskador, så kallad neuropati, och/eller nedsatt blodcirkulation som kan ge fotsår samt ev. felställning. Det räcker inte att titta eller känna på foten. Vid upptäckt på tidigt stadium kan besvär behandlas, fördröjas eller förhindras.
<b>Midjemått</b> eller <b>BMI</b>	Kvinna <80 cm Man <94 cm  ≤25 kg/m <sup>2</sup>		Ett för stort midjemått är den tydligaste riskfaktorn för hjärtkärlsjukdom. Gränsen för övervikt är snäv men speglar när risken ökar. Hög risk föreligger vid >102 cm för män och >88 cm för kvinnor. Mäts på utandning två cm ovanför naveln. BMI är viktens förhållande till längden utan hänsyn till muskler. BMI= vikten delat med längden gånger längden. Gränsen mellan övervikt och fetma går vid BMI 30.
Följande kontroll görs vid diagnos och sedan med olika intervall, se nedan.			
<b>Ögonbottenundersökning</b>			Kontroll görs när diabetes diagnostiserats, sedan vartannat år vid typ 1-diabetes och vart tredje år vid typ 2-diabetes. Tätare kontroll sker vid högt HbA1c, högt blodtryck och/eller tidigare ögonbottenförändring. Genom regelbunden kontroll av ögonbottenarna kan synhotande förändringar, retinopati, upptäckas och behandlas i tid.

Checklistan är granskad och godkänd av professor Claes-Göran Östenson, diabetesläkare vid Karolinska universitetssjukhuset, Solna, och dr Jonas Tovi, allmänläkare med speciellt intresse för diabetes, vid Carema vårdcentral i Farsta.

Be din läkare rapportera in dina uppgifter till Nationella diabetesregistret, NDR.