

## **Kansansairauksien (laboratoriokokeiden) seuranta Janakkalan terveyskeskuksessa 2020**

Kanta-Hämeen sairaanhoitopiirin terveyskeskuksissa on täsmennetty kansansairauksien seurantaan sekä hoitoa valtakunnallisten suositusten mukaisiksi. Hoito suunnitellaan ja toteutetaan yhteistyössä potilaan, sairaanhoitajan ja lääkärin kanssa, mutta viime kädessä terveyskeskuksen lääkäri päättää otettavista laboratoriokokeista. Yksityislääkärin lähetteet on tarkoitettu muualla käytettäväksi ja niitä emme toteuta terveyskeskuksessa.

Kansansairauksien seurannan tavoite on tukea omahoitoa, parantaa hoidon tuloksia ja estää komplikaatioita, kuten sydäninfarkteja, munuaisen vajaatoimintaa yms. Kansansairauksien hoidossa hyvä omahoito on kaiken hoidon perusta, mitä tutkimukset tai lääkityskään ei korvaa. Tietoa sairauksista löytyy [www.janakkala.fi/omaterveys](http://www.janakkala.fi/omaterveys). Tietoa oman sairauden hoitotasapainosta kotimittauksissa voi viestittää omahoitajalle myös kotikoneelta eOmahoidon kautta.

### **Sokeritaudin seuranta**

Kun paastosokeri on 7 tai yli vähintään kahdesti tai ns pitkä sokeri on yli 48mmol/mol, satunnainen (tai sokerirasituksessa mitattu) verensokeri ylittää 11 mmol/l useammin kuin kerran on kyse sokeritaudista.

Tyyppin II sokeritaudissa hoito toteutetaan tabletein ja/tai pistoksin. Pääsääntöisesti vuosittain on tarkastus lääkärin vastaanotolla ja tarpeen mukaan välikontrolli(t) hoitajan vastaanotolla ja verikokeet otetaan pääsääntöisesti vuosittain. Kun tauti on hyvin hoidossa, voidaan kontrollikäyntejä harventaa ja seurata tilannetta kotimittauksilla.

Sokeritaudin hoidon tärkein asia on elintavat ja omahoito. Kontrollikäynnille tullessa verikokeita olennaisempaa on sokerin ja verenpaineen kotiseurannan arviointi. Ota mukaan kotiseurannan tulokset!

### **Kohonnut verenpaine**

Mahdollisten verikokeiden tarve määräytyy verenpainelääkityksen mukaan. Tietyt verenpainelääkkeet edellyttävät vuosittaista suola- ja munuaisarvojen kontrollointia. Jokaisen potilaan kohdalla arvioidaan yksilöllisesti, kuinka usein pitää ottaa laajemmat verikokeet. Yleensä 1-5 vuoden aikaväli on sopiva.

Ota mukaan vastaanotolle kotiseurannan tulokset! Verenpaineen kotiseurannan tekeminen on verenpainetaudin seurannan kannalta oleellisin asia: ilman kotiseurantaan hoidon tehoa ei voida arvioida.

Verenpainetautipotilaiden seurannassa hyvässä hoitotasapainossa oleva verenpainepotilas käy pääsääntöisesti joka toinen vuosi hoitajan ja joka toinen vuosi lääkärin tarkastuksessa. Jos verenpaineet ylittävät sovitun tavoitetaso, tilannetta arvioidaan ja lääkitystä tehostetaan 3kk välein, kunnes sovittuun tavoitteeseen on päästy.

## **Astman seuranta**

Astman seurannassa tärkeintä on oireiden ja PEF-arvojen seuranta. ASTMATESTI kertoo hyvin onko astman vuoksi syytä olla yhteydessä omahoitajaan. PEF-seurannan neuvoo sinulle omahoitaja.

## **Korkean kolesterolin seuranta**

Korkean kolesterolin hoidolla pyritään ehkäisemään sydän- ja verisuonisairauksia ja ehkäisemään jo todetun valtimotaudin etenemistä. Korkeita kolesteroliarvoja pyritään laskemaan elintapamuutoksin. Elintapamuutoksen vaikutus voidaan arvioida verikokein 3-6kk kuluttua elintapamuutoksen alusta.

Lääkehoito aloitetaan, kun potilaalla on merkittävä sydän- ja verisuonisairauksien riski (Finriski-testin mukaan) Jos lääkehoito aloitetaan, maksa-arvo ja kolesterolit tutkitaan 6-8 viikon kuluttua lääkehoidon aloituksesta. Kun nähdään, että lääkitys tehoaa, seuranta 3-5 vuoden välein riittää.

Joskus suuren riskin vuoksi (sepelvaltimo-, valtimonkovettumatauti ja sokeritauti) seurataan rasva-arvoja vuosittain.

Jos yksittäisen potilaan kohdalla päädytään siihen ettei kolesterolilääkettä voida tai tarvita käyttää, säännöllistä laboratorioseurantaa ei tehdä.

## **Kilpirauhasen vajaatoiminta**

Pääsääntöisesti kilpirauhaskokeet kontrolloidaan vuosittain niiltä potilailta, joilla on kilpirauhaslääkitys. Jos kilpirauhasen vajaatoiminta liittyy kilpirauhasen leikkauksen jälkitilaan tai sairastettuun kilpirauhassyöpään, seuranta toteutetaan yksilöllisesti tarpeen mukaan. Kilpirauhasen toimintaa mittaavia laboratoriotutkimuksia ei tehdä oireettomille eikä kilpirauhashormonihoitoa käytetä esim. masennuksen, jaksamattomuuden tai ylipainon hoitoon henkilöillä, joilla kilpirauhasarvot ovat normaalit.

## **Ikääntyvän miehen virtsaamisvaivat**

PSA ei ole seulontakoe eikä arvoa pidä mitata oireettomilta potilailta. Oireettomien PSA-seulontaa ei tehdä, koska ei ole osoitettu, että eturauhassyövän seulonta tuottaisi mitään terveyshyötyä syövän hoidon kannalta. Jos sinulla on virtsaamisvaivoja, virtsasuihku on heikko, rakko ei tyhjene kunnolla ja etenkin yöllä vessassa joutuu käymään useasti, varaa aika lääkäriin.

## **Muut seurannat ja terveystarkastukset**

Ns. perusterveiksi luetaan ne henkilöt, joilla ei ole todettuja kroonisia sairauksia tai säännöllisesti käytettäviä lääkityksiä. Hoitajat tekevät perusterveille kuntalaisille terveystarkastuksen tarvittaessa korkeintaan 3-5 vuoden välein. Tarkastuksessa arvioidaan mahdollisia ajankohtaisia ja tulevia terveysriskitekijöitä, annetaan ohjeita riskitekijöiden hallintaan. Lisäksi arvioidaan verikokeiden

ottamisen tarve. Omaolo.fi –palvelun sähköinen terveystarkastus ja terveystarkastukset ovat kaikkien kuntalaisten käytettävissä 24/7 itsehoiton tueksi.