

Algus lk 250

Mida siis teeb kõrge veresuhkrur? Oluline ongi teada, et ohtlikud on püsivalt kõrgete suhkruväärtuste tekitatud tüsistused: nimelt kahjustab kõrge veresuhkur närve ja veresoone kogu organismis.

Haiguse kaugtüsistusteks võivad olla pimedaks jäämine, neerupuudulikkus, kroonilised haavandid ja jala amputatsiooni vajadus, südameinfarkt, ajuinsult, aga ka põie ja seedesüsteemi häired, jalgade valu- ja puuetundlikkuse probleemid ning impotentsus. Seega on vaja teada, et ka diabeedi klassikaliste tunnuste – janu, sagedase urineerimise ja väsimuse – puudumisel on haigus ikkagi olemas ning vajab kindlasti ravi.

Diagnoosimiseks on mitu meetodit

Veresuhkrut saab mõõta mitmel meetodil, millest sobivaima (sobivamad) valib arst.

Analüüsi võib teha sõrme otstast kapillaarverest või veeniverest, veresuhkru probleemidest võib aimu anda ka uriinianalüüs.

Diabeedi diagnoosimiseks kasutatakse veenivere analüüsi: määratakse nn tühja kõhu veresuhkrut – s.t patsient on enne analüüsi andmist hommikul söömata (vähemalt 8–10 tundi) – või tehakse spetsiaalne glükoositaluvuse test – hommikul, eelnevalt söömata olles (8–14 tundi), tuleb ära juua 75 g lahustatud glükosi ning sellele eelnevalt ja järgnevalt mõõdetakse veresuhkrut veeniverest.

Harvemini saadakse diagnoos juhuslikul ajal võetud veresuhkruanalüüsist.

Diagnoosimiseks sobib ka varem vaid diabeedi kulu hindamiseks kasutatud kolme kuu keskmine veresuhkur ehk glükohemoglobiin, mida saab hinnata ka täis kõhuga antud analüüsist. Vajadusel analüüse korratakse.

Suhkruhaiguse ennetamises

Alati ei ole suhkruhaiguse ennetamine võimalik, kuna haiguse vallandumises mängivad rolli nii mitmed keskkonnategurid, mida me muuta ei saa, kui ka geneetilised faktorid.

Teisalt on oluline teada – ja seda just 2. tüüpi diabeedi ennetamise kontekstis –, et parim, mida inimene enda jaoks teha saab, on toituda tervislikult ja liikuda regulaarselt. Ühelt poolt aitab see kaalu kontrolli all hoida, teisalt mõjub soodsalt ainevahetusele.

Kui veresuhkur on normist juba veidi kõrgem, kuid näiteks 2. tüüpi suhkruhaigust veel diagnoosida ei saa, on tegu suhkru ainevahetuse häirega (paastuglükoosihäire või glükositaluvuse häire). See on signaaliks, et inimesel on kalduvus suhkruhaiguse tekkeks.

Kui selles faasis end “kätte võtta” – alustada dieediga, suurendada kehalist aktiivsust –, on võimalik 2. tüüpi diabeedi teket edasi lükata või haigusest koguni pääseda.

Ka liiga madal veresuhkru tase toob probleeme

Seisundit, kui veresuhkur langeb alla normi, nimetatakse hüpoglükeemiaks. Sagedamini tekib sellist probleemi teatud diabeediravimeid kasutavatel haigetel, eriti 1. tüüpi diabeetikutel.

Harva, kuid mõnikord siiski, võib hüpoglükeemiat ette tulla ka mitte-diabeetikust inimesel. Põhjuseks võib olla mõni muu haigus, aga ka tavalisest suurem füüsiline koormus, pikaajaline nälgimine (või ka tavapärasest süsivesikutevaesem toit) ning alkoholi tarvitamine.

Hüpoglükeemiaga võivad kaasne da järgmised sümptomid: tugev nälgitunne, nõrkus, värin, higistamine, kuumatunne, südameklõppimine, raskematel juhtudel segasus ja teadvushäired.

Enamasti on abi magusa joogi või süsivesikuterikka toidu (mesi, šokolaad, kummid, küpsised, leib jne) söömisest.

Diabeetikul võib siiski vaja minna ka erakorralise meditsiini abi. Just hüpoglükeemia oht on põhjus, miks kooli- või töökaaslased ja sõbrad peaksid olema teadlikud, kui kellelgi nende hulgas on 1. tüüpi diabeet.

EVELIN JÕEMÄGI
perearst-resident



LÕUNA-EESTI HOOLDEKESKUS

<p>Pakume ööpäevaringset üldhooldusteenust (sh dementsed vanurid) ning erihooldusteenust psüühiliste erivajadustega inimestele.</p> <p>Vajadusel intervallhoiuteenus.</p> <p>Kliente teenindab professionaalne meditsiinipersonal sh. füsioterapeudid, perearst, hambaarst, vajadusel erialaasrside konsultatsioonid.</p> <p>Võimalus kasutada sauna, mullivanni, solaariumi, massaažitooli, parafinravi.</p> <p>Kliendi soovil internetiühendus toas.</p>	<p>Tegevusjuhi juhendamisel on kõigil võimalus osa võtta erinevatest tegevustest ja üritustest – matkad, ekskursioonid, kepikõnd, korvpall, koroon, lauatennis, erinevad lauamängud, mälumäng igale eale, raamatukogu.</p> <p>Muusikaline tegevus: saalis laulmine, tantsimine, sünnipäevapidu kord kuus, kertsid, akordioni ning süntesaatori mängimise võimalus.</p> <p>Mitmesugused käelised tegevused.</p> <p>Koostame rehabilitatsiooni plaane ja teostame rehabilitatsiooni teenust.</p>
--	--

Direktor
Vambola Sipelgas 508 7113

Lõuna-Eesti Hooldekeskus
Hellenurme, Palupera vald,
Valgamaa 67514, tel 76 79 505

info@hooldekodu.ee
www.hooldekodu.ee

