

# 2. tüüpi diabeet –

SXC.HU

**Pahatihti avastatakse diabeet juhuslikult muude analüüside tegemisel. Põhjuseks on enamasti haiguse aeglane kulg ja vähesed sümptomid 2. tüüpi diabeedi kujunemise alguses.**

Suhkruhaigus ehk diabeet on krooniline haigus, mis on põhjustatud kõhunäärme puudulikest insuliinootomisest ja/või insuliini toime nõrgenemisest kudedes ning väljendub püsivalt kõrge glükoosi (ehk veresuhkru) tasemena veres. Diabeetikul tekivad häired nii süsivesikute kui rasvade ja valkude ainevahetuses.

Insuliin on eluliselt tähtis hormoon, mida organism vajab seedimise käigus vabanenud glükoosi kasutamisel energiaallikana. Kui insuliini on ebapiisavalt või ta ei suuda oodatud toimet avaldada, tõuseb ka veresuhkru tase.

Kõrge suhkru number iseenesest ei ole see, mis arste ärevaks teeb. Haigusele ja selle õigeaegsele ravile sunnib tähelepanu pöörama suhkru tekitatud võimalik kahju – nii südame-veresoonkonnale kui närvidel. Ravimata diabeet võib osutada vägagi ohtlikuks haiguseks.

## Esikohal 2. tüüpi diabeet

Diabeedi puhul eristatakse laias laastus kaht peamist vormi.

1. tüüpi diabeet on diabeedi vorm, millesse üldjuhul haigestutakse lapse- ja noorukieas. Kõhunäärme rakud on kahjustunud ning



**Diabeet on nüüdisaja elustiili haigus. Üks riskitegureid on istuva eluviisi järjest kasvav roll.**

insuliini ei toodeta piisavalt, vajalik on hormooni iga päev süstida. Haiged on enamasti normkaalus ja haigusnähud (sage urineerimine, janu, kaalulangus, isutus, iiveldus, nõrkus ja isegi teadvusehäired) võivad kiirelt tekkida. Kindlat haiguse põhjust ei teata, ühelt poolt osaleb 1. tüüpi diabeedi tekkes organismi oma immuunsüsteemi vale toimimine, teisalt arvatakse olevat roll nii pärilikel kui keskkonnateguritel.

2. tüüpi diabeedi korral on häiritud nii insuliini toime avaldumine kudedes kui ka insuliini tootmine kõhunäärme poolt. Haiguse teket mõjutab palju elustiil, aga ka pärilikkus.

2. tüüpi diabeedi riskitegurid on haiguse esinemine lähisugulas(t)el, ülekaalulisus, metaboolne sündroom (kõrgenenud veresuhkru ja nn vereraskvade tase, kõrge vererõhk, vöökoha rasvumine), naistel

ka rasedusaegne diabeet. Ravis on lisaks tablettidele oluline roll elustiili muutusel, insuliini süstimine pole siin reeglisk.

Kahest vormist levinum on just 2. tüüpi diabeet (u 80–90% diabeedihaigetest), millest tuleb ka allpool juttu.

## Nüüdisaja elustiili haigus

Diabeedist on kujunemas omamoodi nüüdisaegne epideemia, sest 2. tüüpi suhkruhaigete hulk kasvab järjest enam ning haigus näitab ka noorenemistrendi. Kui varem peeti 2. tüüpi diabeeti pigem keskealiste ja vanemate haiguseks, siis nüüd näeme ka noorukite ja laste haigestumist. Seda nii maailmas tervikuna kui ka Eestis.

Põhjusi on mitmeid, sagedasematena võib välja tuua ebatervisliku toidu hea kättesaadavuse ja istuva eluviisi järjest kasvava rolli, mis mõlemad viivad kaalutõusuni ning lõpuks rasvumiseni.

## Diagnoos veenivere järgi

Diabeedi diagnoosimiseks kasutatakse veenivere analüüsi. Määratakse nn tühja kõhu veresuhkru. See tähendab, et patsient on hommikul enne analüüsi andmist vähemalt 8–10 tundi söömata. Või tehakse spetsiaalne glükoositaluvuse test, kus hommikul, eelnevalt 8–14 tundi söömata olles, tuleb ära juua 75 g

## MIS SEE ON?

### Glükohemoglobiini ehk kolme kuu keskmine suhkur

- Glükohemoglobiini on veresuhkruiga seotud hemoglobiini (hemoglobiini kuulub punavereliblede koostisse ja annab verele punase värvuse, tema ülesandeks on hapniku transport).
- Igal inimesel on veres glükohemoglobiini ja n-ö tavalist hemoglobiini, kuid diabeetikutel ja tervetel on nende jaotusprotsent veres erinev (diabeetikul kõrgem).
- Kõrge protsent viitab kõrgele veresuhkrule ja halvale diabeedi kontrollile.
- Glükohemoglobiini peegeldab glükoosi sisaldust veres eelneva kolme kuu jooksul.