

salalik haigus

lahustatud glükoosi. Selle eel ja järgnevalt mõõdetakse veresuhkrut veeniverest.

Harvemini saadakse diagnoos ka juhuslikul ajal võetud veresuhkrust.

Arst diagnoosib diabeeti kolme juhul:

- tühja kõhu suhkur on $\geq 7,0$ mmol/l;

- juhuslik veresuhkur on $\geq 11,1$ mmol/l ja esinevad kõrgele veresuhkrule iseloomulikud kaebused;

- glükoositaluvuse proovis on kaks tundi pärast glükoosilahuse joomist veresuhkur $\geq 11,1$ mmol/l.

Vajadusel peab testi kordama.

Eelnevat on mittemeedikul keerule meelde jätta ja see pole ehk vajalikki, küll aga võiks patsient teada, mis on tühja kõhu veresuhkru normväärtus veeniverest mõõdetuna – 6,0 mmol/l ja alla selle.

Teadma peaks ka oma veresuhkru näitu ning kas see on normis või mitte. Kui veresuhkur jääb norm- ja diagnostilise näidu vahele, on tegu paastuglükoosi häire või glükoositaluvuse häirega ehk nn prediabeediga (täpsemalt räägib sellest analüüsi teinud arst).

Prediabeetikul on kõrge risk saada elu jooksul siiski diabeedi diagnoos, selline inimene peaks elustiilis kiiresti kannapöörde tegema!

"Aga ma ju ei tunne midagi?!"

Arsti juures 2. tüüpi diabeedi diagnoosi saanuna on mitmedki patsiendid üllatunud, kuna haigus ei anna endast tihti peale enesetunde muutusena tunda.

Pikemat aega kestev suukuivus, janutunne, sage urineerimine, väsimus ja töövoime langus näitavad ohutuld vaid väheste puhul.

Selles peitubki 2. tüüpi diabeedi salakavalus: patsient ei pruugi mi-

dagi tunda, samal ajal kui järk-järgult kahjustuvad nii närvikiud kui veresoone. Veresoonte kahjustused tekivad sageli silmapõhjas, neerudes, jalgades, ajus ja südames.

Haiguse kaugtüsistusteks võivad seega olla pimedaks jäämine, neerupuudlikkus, kroonilised haavandid ja jala amputatsiooni vajadus, südameinfarkt, ajuinsult jm.

Närvikahjustuse tagajärjena võivad lisanduda põie- ja seedesüsteemihäired, jalgade valu- ja puuetundlikkuse probleemid ning impotentsus.

Diabeedi ravi kestab kogu elu

Kui 1. tüüpi diabeedi korral on ainuvõimalik ravi insuliini süstimine, siis 2. tüüpi korral algab ravi enamasti suukaudselt võetavate tablettide ning elustiili muutuse (tervislik toitumine, kehakaalu langetamine, füüsiline aktiivsus) sidumisega.

Vahel on vajalik kas kohe diagnoosi panemisel või haiguse hilisemas etapis lisada ka insuliin, kuid kõigil 2. tüüpi diabeetikutel seda siiski tegema ei pea. Küll aga peab rõhutama seda, et pärast diabeedi diagnoosimist kestab ravi kuni elu lõpuni!

Vajalik on diabeetiku regulaarne jälgimine arsti poolt. Perearst mõeldab teatud ajavahemike tagant 2. tüüpi diabeedi haigel vere-rõhku, kehamassiindeksit ja vööümbermõõtu; määrab verest kolme kuu keskmist veresuhkrut (ehk glükohemoglobiini), vererasvu, neerude funktsiooni ning hindab jalgade seisukorda. Peale selle peab suhkruhaige käima kord aastas silmaarstil silmapõhjade kontrollis.

Tähtsaim roll on siiski inimesel endal. Väga oluline on suhkruhaige enesekontroll: regulaarne veresuhk-

DIABEETIKULE

Soovitused

- Liigu regulaarselt ≥ 30 minutit päevas, kokku vähemalt 150 minutit nädalas.

- Jälgi ka ise vererõhku! Norm on diabeetikul $<130/80$ mmHg; kui sul on neerukahjustus, siis $<125/75$ mmHg.

- Ülekaalu korral katsu kaalu langetada (kas või aeglaselt ühe kilo kaupa). Arvesta kehamassiindeksit (KMI): kaal/pikkus^2 , norm on KMI 20–25.

- Jälgi vöökohta ümbermõõtu: norm on naistel 80 cm, meestel 94 cm.

- Jälgi oma veresuhkru väärtusi ning tea normi! Hoiatühja kõhu suhkur $\leq 6,0$ mmol/l ja 2 tundi pärast sööki $\leq 7,5$ mmol/l. Glükohemoglobiini ehk kolme kuu keskmise veresuhkru väärtuse norm on $\leq 6,5\%$.

- Külasta kord aastas silmaarsti.

- Hoiat jalad korras.

- Söö mitmekesist toitu – pea selles osas nõu arsti või diabeediõega.

ru jälgimine sõrmeotsa verest ning vajadusel toidu- ja liikumispäeviku pidamine ning nende abil kaalu langetamine.

Tähtis on järgida jalahügieeni põhimõtteid: kontrollida, ega pole tekkinud kriimustusi-haavakesi, valida õige suurusega jalatsid ja sokid, hooldada jalgade nahka ning küüsi. Haavandite ja vigastustega tuleb kindlasti pöörduda arsti poole või jalaravikabinetti.

EVELIN JÕEMÄGI

perearst-resident

 **Empatrx**
tervisekauplus



Empatrx OÜ

Nõustamine, tellimine: tel 5560 5125, faks 711 2883 e-post info@invaabi.ee e-pood: www.invaabi.ee

E-R 9-17 Tartu mnt 32, 10115 Tallinn tel 600 0666

- Ortopeedilised tugisidemed (ortoosid, korsetid)
- songavööd/bandaazid
- ravisukatooted
- valmislahased (sõrme, käe, jala)
- silikoonist ortopeedilised abivahendid
- ortopeedilised jalanõud, tallatoed
- taastusravivahendid
- nahahooldusvahendid
- inva- ja liikumisabivahendid

Isikliku Abivahendi Kaardiga müük soodustatud tingimustel.



Toodete müük ka Liisi järelmaksuga.