

DIABEET nõuab

Rahvakeeli suhkruhaigus ehk diabeet pole tänapäeval surmahaigus, aga elada selle haigusega peab oskama.

Diabeet tundub olevat haigus, millest asjasse pühendumatud õieti midagi ei tea. Sellest johtuvalt levivad ka kummalised müüdid. “Ma pole eluaeg magusat armastanud, aga nüüd olen hakanud kommi tahtma – äkki mul on suhkruhaigus?” Isegi niisuguse küsimusega on peaarsti poole pöördunud. Sestap palusin Lääne-Tallinna Keskhaigla endokrinoloogil Pille Pärnakivil mõned lihtsad diabeeti puudutavad tõed meile selgeks teha.



Pille Pärnakivi.

On mitut tüüpi diabeeti

“Diabeet on maailmas kõige sagedamini esinev ainevahetushaigus, mille väljundiks on veresuhkru tõus,” defineerib dr Pille Pärnakivi haiguse olemuse.

“Laias laastus eristatakse I ja II tüüpi diabeeti. Esimesse haigestuvad tavaliselt lapsed ja noored. Sel juhul on haiguse põhjus selles, et kõhunääre ei suuda toota insuliini nii palju kui tarvis. Insuliini puuduse tagajärjel veresuhkru sisaldus suureneb. Mugavamalt öeldes: veresuhkur on kõrge.”

I tüüpi diabeeti haigestub väike osa diabeetikuteist – umbes 10%.

Et II tüüpi diabeeti haigestumine suureneb ebatervete eluviiside tõttu, nimetavad arstid seda isekeskis selle sajandi katkuks. “Sellesse haigestusid varem pigem keskealised ja vanemad inimesed, kuid viimastel aastatel teise tüüpi diabeet üha nooreneb. Haiguse avaldumist soosib linlik eluviis: eeskätt vähene füüsiline koormus ja rafineeritud toidu söömine ning sellest tulenev suur kehakaal.”

Doktor möönab, et selle diabeedi tüübi puhul mängib olulist rolli pärilikkus. Kuid inimene saab haiguse ärahoidmiseks ise palju ära teha. Kui suguvõsas on diabeeti esinenud, tuleks väga varakult ja regulaarselt oma tervist diabeediriski suhtes kontrollida. Samas peaks elustiili aktiivsena hoidma ja vajadusel seda korrigeerima. Kindlasti ei tohi, käed rüpes, oodata, millal haigus endast märku annab. Mida füüsiliselt aktiivsem on inimene, seda parem.

Oma veresuhkrut võiksid lasta mõõta ka ülekaalulised, kõrge kolesterooli ja vererõhuga, maksa- ja sapipõiehaigusega inimesed ning naised, kes on sünnitanud suure sünnikaaluga (üle 4 kg) lapsi.

“I tüüpi diabeedi puhul tuleb paraku saatusega leppida,” räägib dr Pärnakivi. “Väga sageli ilmutab haigus ennast esimest korda pärast mingi viirushaiguse põdemist. Äkitselt ei suuda kõhunääre enam piisaval hulgal insuliini toota.”

Raviskeemist tuleb kinni pidada

Paraku on diabeet ravimatu haigus. Sellega tuleb lihtsalt elada, hoides veresuhkrut nii elustiili kui ka ravimitega normi piires.

I tüüpi diabeedi puhul seisneb ravi insuliini regulaarses süstimises. “Kasutatakse ka insuliinipumpasid, aga põhimõte – igapäevane insuliini manustamine – jääb ikka samaks.”

II tüüpi diabeedi puhul õpetavad nii raviarst kui eriti diabeediõied, kuidas veresuhkrut kontrolli all hoida. “Nagu öeldud, on tähtis dieet ja füüsiline koormus,” räägib dr Pärnakivi. “Ravi alustatakse sageli tablettidega. Mõnele patsiendile kirjutatakse ühed, teisele kaks või enam sorti tablette. Kui on näha, et organismi vastus tablettidele on ebapiisav, minnakse üle insuliinravile.”

Doktor möönab, et insuliinravi määramine II tüüpi diabeedi puhul ei tähenda seda, et haigus oleks ägenenud või et arst tahab patsienti karistada. See on lihtsalt sellele inimesele sobiv ja vajalik ravivõimalus. On inimesi, kes võtavad 20 aastat järjest tablette jaervis on täiesti stabiilne – veresuhkru hoitakse kontrolli all. Kuid on inimesi, kes vajavad insuliini vaata et haiguse diagnoosimise hetkest. Iga patsiendi ravi on nagu rätsepätk, igale tema organismi vajaduse järgi.

Kogu keha haigus

Ka tüsistused ei kimbuta kõiki suhkruhaigeid. “Diabeet on kogu organismi haigus. Diabeetikuid kimbutavad sagedamini silmapõhjakahjustused, nägemine võib halveneda. Ka esineb neil sagedamini insulti ja infarkti. Sageli võib tekkida neerupuudulikkus, jalgades võib tekkida gangreen. Samuti ei tohi unustada, et diabeet võib tekitada meestel potentsihäireid. Harilikult selle seose peale ei tulda.”

Tohtri sõnul näitavad uuringud, et mida paremas korras on veresuhkur, vererõhk ja kolesterooli tase, seda väiksem tõenäosus on tüsistuste tekkeks. “Diabeedi ravi pole ainuüksi veresuhkru ohjeldamine, vajalik on kontrolli all hoida ka vereõhk ja vererasvad.”

See, et stress haigustele oma tõuke annab, peaks olema juba üldtuntud tõde. Kuna seda aga nii sageli korratakse, kipub see väide ehk juba devalveeruma. Ometi rõhutab dr Pärnakivi, et stressi foonil veresuhkru päris kindlasti tõuseb. “Paar aastakümnet tagasi, kui polnud enesekontrollivahendeid – glükomeet-

II tüüpi diabeedi ravimiseks on tähtsal kohal dieet ja füüsiline koormus.