

VERESUHKUR – organismi kvaliteetne kütus

Veresuhkur ehk glükoos on kehale ülivajalik – on ju tegu meie peamise energiaallikaga, milleta elamine poleks kuidagi võimalik.

Säilitamiseks elukvaliteeti ning püsivaks tervena, on oluline, et oleks välditud ka teine äärmus ehk pike-mat aega kestev kõrge glükoosi tase veres.

Kõrgenenud veresuhkrust kui tõsisest terviseriskist on viimastel aastatel palju räägitud, sestap võib jääda ekslik mulje, nagu oleks glükoos kuidagi halb või mittevajalik. Tegelikult pole see aga kaugeltki nii: igal inimesel on veres teatud hulk veresuhkrut, sest ilma sellela ei saaks organism kuidagi toimida.

Glükoosi vajavad kõik keharakud, piltlikult on tegu kütusega, mille najal inimene toimetab. Ilma selle “kütuset” me elada ei saakski – ka auto ei sõida ju tühja paagiga...

Insuliin aitab veresuhkrul raku jõuda

Põhikogus glükoosist jõuab organismi toiduna: pärast söömist lagunevad seedetraktis meie toidus sisalduvad süsivesikud glükoosiks, viimane aga imendub verre – veresuhkru tase veres tõuseb. Tasapisi liigub veresuhkur rakkudesse, kus see n-õ ära kasutatakse, 3–4 tunni möödudes peaks glükoosi hulk veres olema langenud juba söömiseelsele tasemele.

Jõudmaks raku, vajab glükoos üht erilist “võtit” – hormoon insuliini, mida toodab kõhunääre. Kui glükoosi tase veres tõuseb, reageerib terve inimese kõhunääre (ehk pankreas) sellele insuliini tootmisega.

Kui aga pankreas on kahjustada saanud ja insuliini piisavas koguses toota ei suuda või keharakud insuliini toimele piisavalt hästi ei reageeri, ei jõua ka veresuhkur rakkudesse ja kuhjub verre. Võttes vereanalüüsi, kajastub olukord ka selles – veresuhkru näit on sel juhul tõusnud.

Nagu heade ja vajalike asjadega ikka – liiga palju pole ka hea. Nii ve-



SHUTTERSTOCK

Veresuhkur on küll kehale vajalik kütus, kuid liiga palju head teeb hoopis kahju. Rasvane toit ja vähene liikumine aitavad kaasa sellele, et veresuhkru tase organismis tõuseb liiga kõrgeks.

resuhkruga. Teatud veresuhkruväärtuste juures peab arst kahjuks diagnoosima juba haiguse – diabeedi ehk suhkruhaiguse –, mis vajab kindlasti regulaarset ravi. Diabeedi puhul on tegu eri põhjustel tekkiva energiaainevahetuse häirega, millele on iseloomulik pikka aega kõrgel tasemel püsiv vere suhkruisaldus ning häired süsivesikute, rasvade ja valguainevahetuses.

Meditsiinis on aktuaalne ka nn prediabeedi mõiste. See tähendab, et veresuhkruväärtuste alusel diabeeti veel diagnoosida ei saa, kuid glükoos on normist siiski veidi kõrgem. Neil inimestel on suur risk haigestuda suhkruhaigusesse, eriti kui elustiilimuudatusi ette ei võeta.

Kõrge veresuhkur kahjustab närve ja veresooni

Miks kõrgenenud veresuhkrule üldse tähelepanu pöörata, eriti kui tegu pole veel ametlikult haigusliku seisundiga? Inimene ise ei tunne ju midagi halba...

Vastus on lihtne: püsivalt kõrgemapoolsed veresuhkruväärtused kahjustavad närve ja veresooni kogu organismis. See protsess kulgeb salaja, ning kui juba kaebused platsis, ei pruugi nende põhjuseks olevad muutused olla tagasipööratavad.

Tüsistuste “ampluaa”, mida püsivalt kõrge veresuhkur põhjustada võib, on muljetavaldavalt lai: südameinfarkt, ajuinsult, põie- ja seedesüsteemi probleemid, pimedaks jäämine, neerupuudulikkus, impotentsus, kroonilised haavandid,

krooniline valu (nt jalgades) jne. Seega on oluline teada, et ka klassikaliste diabeedi tunnuste – janu, sagedase urineerimise ja väsimuse – puudumisel on haigus ikkagi olemas ning selle ravimata jätmine võib tuua tõsisid tagajärgi.

Levinuim diabeedi vorm on 2. tüüpi diabeet

Põhilised diabeedi vormid on 1. ja 2. tüüpi diabeet. Enim on diabeedihaigete hulgas just 2. tüüpi diabeetikuid – pea 90% kõigist suhkruhaigetest.

■ **1. TÜÜPI DIABEET** on pigem laste ja noorukite haigus. Kõhunääre on neil haigetel nii palju kahjustatud, et insuliini praktiliselt enam ei tooda – seetõttu on vaja hormooni iga päev juurde süstida, muidu jäävad keharakud kiiresti glükoosinälga ning järgneda võib eluohtlik seisund. Haigus võib tekkida immuunsüsteemihäirete, pärilike tegurite ja võimalik, et ka keskkonnafaktorite koostoimel, täpset põhjust seni ei teata.

■ **2. TÜÜPI DIABEET** tekib pigem hilisemas eas, kuid harvad pole ka juhud, et diagnoos pannakse lapsele. See on suuresti elustiilhaigus: tasakaalustamata toit, vähene liikumine ja kaalutõus on haiguste peamised käivitajad, taustaks sageli ka geneetiline eelsoodumus (lähisugulastel samuti diabeet). Ravina tulevad lisaks insuliinile siin kõne alla ka muud variandid – nii süstete kui tableti kujul.