

Algus lk 677

Vereanalüüs aitab haigust diagnoosida

Sellest, kuidas on lood veresuhkru ja kas võiks olla alust kahtlustada haigust, annab aimu eelkõige vereanalüüs – kas sõrme otsast või veenist võetuna. Kui uriinianalüüsis leitakse suhkrut, näitab ka see, et probleem võib olemas olla.

Haiguse diagnoosimiseks on mitmeid meetodeid. Sageli on vaja anda vereanalüüs, ja seda hommikul ning tühja kõhuga. Väga oluline on, et enne seda poleks analüüsi andja söönud vähemalt 8–10 tundi, muidu on oht, et saame tavapärasest kõrgema veresuhkruväärtuse.

Ainult ravimist ei piisa!

Nii suukaudsed kui süstitavad diabeediravimid on üliolulised. Samas ei tohi unustada ka tervislikke eluviise – nii lihtsaid ja elementaarseid, aga samas siiski kergelt unustata- vaid – tasakaalustatud toitumist ja mõõdukat kehalist aktiivsust.

Kaalu langetamise ning tervisliku toitumisega on nt 2. tüüpi suhkruhaiguse korral võimalik saavutada parem diabeedikontroll, mis võib tähendada ka seda, et ravimiannuseid saab vähendada. Prediabeetikutel võib aga veresuhkru tase täiesti normaliseeruda ning haigust ei pruugi kunagi välja kujunedagi.

Sageli juhtub, et suhkruhaige jääb ainult tabletile või süstile lootma, see aga pole õige. Ka diabeetik ise saab enda heaks palju ära teha. Rasvased ja ülimagused toidud ning vähene liikumine aitavad haiguse süvenemisele kahjuks kaasa.

Mis veel mõjutab veresuhkru taset?

Kui olete veresuhkru kimpus, paluge arstil või õel anda nii toitumiskui liikumissoovitusi. Põhimõtteliselt pole ükski toit ega ükski mõõdukalt harrastatav spordiala diabeetikule keelatud, küsimus on pigem tasakaalustatuses. Nii ei pruugi kord nädalas söödav väike torditükk mingit kahju teha, teisalt võib aga rohke igapäevane õunasöömine veresuhkru kõrgele tõsta.

Organism on üks tervik ja kõik on omavahel seoses. Nii pole veresuhkurgi “asi iseeneses”, vaid võib olla mõjutatud teistest faktoritest. Kui analüüs on antud pealtnäha õigetel tingimustel (nt tühja kõhu veresuhkru analüüs eelnevalt söömata), kuid tulemus pole oodatavaga kooskõlas – eriti just diabeetikutel –, võiks mõelda ka muudele mõjuritele.

Vähem või rohkem võib veresuhkru tasemele mõjuda nt stressiolukord (nii vaimne kui füüsiline pingutus), kofeiini sisaldavate jookide tarbimine, haigused (alates kergetest viirusinfektsioonidest ning lõpetades raskete bakteriaalsete põletikega), ravimid (nt liigeshaiguste korral tarvitatavad steroidid), alkohol ja isegi reisimine (muutunud söögilaud ja liikumine).



EVELIN RAIE
perearst-resident

Ainult
1 tablett
päevas!

HOIA OMA VERESUHKUR KONTROLLI ALL!

Dialevel mõjub positiivselt vere kolesterooli sisaldusele ja stabiliseerib veresuhkrutaset.

Dialevel preparaat koosneb ekspertide poolt kinnitatud kolmest aktiivainest:

- ✓ **alfa lipoehape** ✓ **kaneeliekstrakt** ✓ **orgaaniline kroom**
- ❑ **Alfa lipoehape** omab tugevat antioksidantset toimet kaitstes närvikudesid vabade radikaalide kahjulike mõjude eest ning lõhustab suhkruid.
- ❑ **Kaneeliekstrakt** soodustab veresuhkru ja kolesteroolitaseme stabiliseerumist ning on tõhus antioksidant.
- ❑ **Orgaanilise kroomi** peamine ülesanne on osalemine suhkrute ainevahetuses, vähendades magusaisu.

Dialevel:

- ❑ stabiliseerib vere suhkrutaset
- ❑ aitab kaasa kehakaalu alandamisele
- ❑ alandab rahutust, ärevustunnet
- ❑ tugeva antioksidandina kaitseb organismi vabade radikaalide kahjulike mõjude eest
- ❑ mõjub positiivselt kolesteroolitasemele



Saadaval apteekides ja e-poes www.walmart.ee
Maaletooja: Remedex OÜ, Harjumaa, www.remedex.ee

Dialevel on spetsiaalselt mõeldud inimestele, kellel on kõrge veresuhkru tase, glükoositalumatus ja ülekaal.

Nüüd saadaval soodne eripakend: +10 tabletti tasuta!