

Mitä on diabetes?

Neuvoja ja vinkkejä helpottamaan arkea.



Diabetes Wellness
Suomi

Mitä on diabetes?

Diabetes (diabetes mellitus) ei ole vain yksi sairaus, vaan joukko sairauksia, joiden syntyyn on eri syitä. Niiden yhteinen nimittäjä on liian korkea verensokeri. Yksinkertaistettuna diabetes estää kehoa käyttämästä ruoan sokeria ja tärkkelystä energiaksi.

Kun syömmme, haima tuottaa insuliinia. Insuliini kuljettaa hiilihydraateista peräisin olevan glukoosin soluihin, joissa sitä käytetään energiana. Sokeri ja tärkkelys ovat ruoasta saatavan energian tehokaimpia lähteitä – ne kulkevat veressä glukoosina kaikkien elinten ja kudosten käyttöön.

Diabeteksessa keho ei tuota insuliinia tai insuliini ei toimi kunnolla (ns. insuliiniresistenssi). Tällöin glukoosia kertyy vereen sen sijaan, että se siirtyisi soluihin.

Diabeteksen yleisimmät oireet

Väsymys/voimattomuus

hiilihydraatteja ei kyetä muuttamaan energiaksi.

Jatkuva virtsaamistarve

keho yrittää poistaa ylimääräisen glukoosin virtsan kautta.

Jano

keho yrittää kompensoida jatkuvista WC-käynneistä johtuvan nesteiden menetyksen.

Toistuvat infektiot

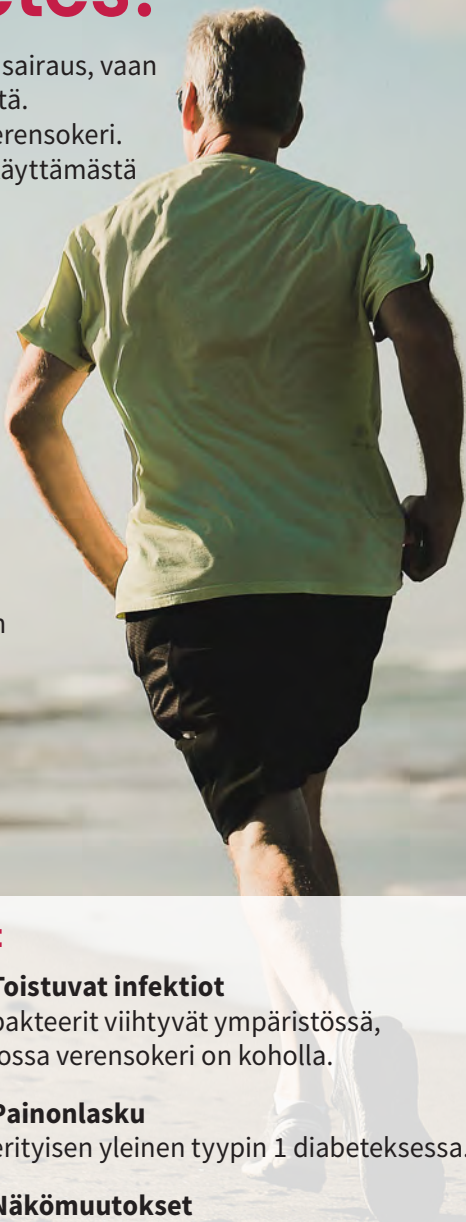
bakteerit viihtyvät ympäristössä, jossa verensokeri on koholla.

Painonlasku

erityisen yleinen tyyppi 1 diabeteksessa.

Näkömuutokset

näkökyvyn sumentumisen taustalla on korkean verensokerin aiheuttama muutos silmän linssin aineenvaihdunnassa.



Mitä erilaisia diabetestyyppöjä on olemassa?



Tyyppin 1 diabeteksessa haiman solut eivät kykene tuottamaan insuliinia, joten kehon toimintojen ylläpito vaatii säännöllisiä insuliinipistoksia.



Tyyppin 2 diabeteksessa syy on usein painoon liittyvä. Jos olet hoikka: haima ei ehkä tuota riittävästi insuliinia, jolloin hiilihydraatteja ei voida muuntaa energiaksi. Tällöin voidaan tarvita tabletteja ja/tai insuliinia. Jos olet ylipainoinen: syynä on usein insuliiniresistenssi – insuliinin vaikutus heikkenee, eikä sokeri imeydy soluihin. Painonpudotus ja liikunta voivat parantaa insuliiniherkkyyttä, mutta myös lääkitys ja/tai insuliinipistokset voivat olla tarpeen.

On olemassa muitakin diabetestyyppöjä, kuten raskausdiabetes ja sekundaarinen diabetes, mutta ne ovat harvinaisempia sairauksia, ja silloin tarvitaan erityisesti kyseiseen sairauteen kohdennettua hoitoa.

Diabeteksen syyt

Syytä tyyppin 1 diabeteksen taustalla ei vielä tarkasti tunneta, mutta sen uskotaan liittyvän autoimmuniprosessiin, jossa immuunijärjestelmä tuhoaa haiman insuliinia tuottavat solut. Tällöin insuliinin tuotanto estyy. Tyyppin 1 diabetes on jossain määrin perinnöllinen, sitä esiintyy noin 15 %:lla diabeetikoista ja yleensä alle 40-vuotiailla.

Tyyppin 2 diabetes on yleisempi iäkkäämmillä, mutta viime vuosina myös nuorilla kasvu on ollut voimakasta

– erityisesti ylipainoisilla ja fyysisesti passiivisilla henkilöillä.

Tyyppin 2 diabetes liittyy vahvasti vakavaan liikalihavuuteen ja tiettyyn perinnöllisyyteen. Monilla tyyppin 2 diabetesta sairastavilla on korkea verenpaine ja korkea kolesteroliarvo, mikä lisää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä.

Hoito

Tyyppin 1 diabetes hoidetaan aina insuliinilla. Diabeteksen hoito perustuu pitkälti itsehoitoon, eli potilas vastaa sairauden päivittäisestä hallinnasta. Hoitoa tukee ohjaus ja opetus, jossa potilas oppii ehkäisemään komplikaatioita. Tukea saa hyvinvointialueelta tai erityisten diabetestiimien henkilökunnalta.

Useimmat komplisoitumattomat tapaukset hoidetaan perusterveydenhuollossa paikallisella hyvinvointialueella. Silmät ja jalat tarkastetaan säännöllisesti.

Kokeet ja tutkimukset tehdään yksilöllisten tarpeiden mukaan. Saat lisätietoja ottamalla yhteyttä omaan hyvinvointialueeseesi.

Tyyppin 2 diabeteksen hoidossa kaksi tärkeintä tekijää ovat terveellinen ruokavalio ja säännöllinen liikunta. Pitkällä aikavälillä niiden lisäksi voidaan kuitenkin tarvita lääkitystä – ja joskus myös insuliinia.

Useimmat diabeetikot tarvitsevat jonkinlaista lääkitystä sairauden hallintaan. Lääkkeet tulee ottaa ohjeiden mukaan, sillä ne on suunniteltu ehkäisemään tulevia komplikaatioita.

Monet diabetesta sairastavat tarkkailevat verensokeriaan verikokeella. Se antaa mahdollisuuden säätää insuliiniannosta tai tarvittaessa ottaa yhteyttä terveysasemalle.



Verensokerin seuranta

Monet diabeetikot seuraavat verensokeriaan verensokerimittarilla, jossa pieni verinäyte otetaan sormesta. Mittaustulosten avulla insuliiniannos voidaan sovittaa oikein – tai ottaa yhteyttä terveydenhuoltoon, jos arvot poikkeavat. Yleensä on pyrittävä pitämään arvo 4–7 mmol/l ennen ateriaa ja alle 10 mmol/l kaksi tuntia aterian jälkeen – jokainen on kuitenkin yksilö, joten tavoite tulee sovittaa omiin tarpeisiin. Lisätietoa saat omasta terveyskeskuksestasi.

Näitä verensokerimittarin arvoja ei pidä sekoittaa terveyskeskuksessa tehtävään HbA1c-testiin (eli sokerihemoglobiinitesti, “keskimääräinen verensokeriarvo”). Testi kertoo prosentteina verensokerin

glukoosipitoisuuden viimeisten kuukausien ajalta. Tyypin 1 diabetesta sairastavien ohjeellinen arvo on alle 6 % ja tyypin 2 diabetesta sairastavien alle 5 %. Yli 7 %:n arvoja pidetään korkeina ja komplikaatoriskinä.

Liian matalaa verensokeria kutsutaan usein insuliinikrapulaksi (hypoglykemia). Sitä voi esiintyä, jos insuliinia on otettu liikaa, ruokaa liian vähän tai fyysinen rasitus on ollut suurta. Oireita ovat muun muassa hikoilu, nälkä, vapina, sekavuus, sydämentykytys ja aggressiivisuus. Jos verensokeri laskee liian matalaksi, henkilö voi menettää tajuntansa ja joutua insuliinikoomaan.

Terveellinen ruokavalio ja liikunta ovat kaksi merkittävää tekijää diabeteksen hallinnassa.



Vinkkejä diabeteksen hallintaan

Kaikkien diabeetikoiden on tärkeää pysyä aktiivisina sekä syödä säännöllisesti ja terveellisesti.

- Pidä paino terveellisellä tasolla. Painonpudotus parantaa terveyttä ja auttaa diabeteksen hallinnassa.
 - Syö säännöllisesti ja muista, että annoskoko vaikuttaa energian saantiin.
 - Pidä huolta ravitsemuksestasi. Ole fyysisesti aktiivinen - liikunta parantaa insuliiniherkkyyttä.
 - Pidä verensokeriarvot hallinnassa. Se suojaa silmiä, munuaisia ja jalkoja.
 - Pidä kolesteroliarvot hallinnassa. Hyvä arvo suojaa sydäntä.
 - Tarkista verenpaine säännöllisesti.
- Hyvä arvo suojaa sydäntä ja munuaisia.
- Vältä tupakointia. Tupakointi on erityisen haitallista diabeetikoille.



Staying Well Until a Cure is found...

Diabetes Wellness Suomi säätiö on osa kansainvälistä sisarjärjestöjen verkostoa, joka tekee yhteistyötä lisätäkseen tietoa diabeteksesta, tukeakseen diabetestutkimusta sekä tarjotakseen tukea henkilöille, jotka elävät diabeteksen kanssa.

Verkosto toimii Englannissa, Ranskassa, Suomessa, Norjassa, Ruotsissa ja Yhdysvalloissa, ja se on jo vuodesta 1993 lähtien tehnyt ennaltaehkäisevää tiedotustyötä ja rahoittanut diabetestutkimusta.



**Diabetes Wellness
Suomi**

www.diabeteswellness.fi

DIABETES WELLNESS SUOMI SÄÄTIÖ

Teollisuustie 9, 04300 Tuusula – PUH. 010 322 2027
www.diabeteswellness.fi — asiakaspalvelu@diabeteswellness.fi

Y-TUNNUS 2471852-7 – DIABETES WELLNESS SUOMI SÄÄTIÖN
Poliisihallituksen myöntämä keräyslupa RA/2020/1121