

Mitä diabetes on?

Diabetes on ryhmä aineenvaihdunnan sairauksia. Yhteistä niille on, että haima ei tuota riittävästi elimistön tarvitsemaa insuliinihormonia, jolloin verensokeri kohoaa.

Diabetesta sairastaa noin 500 000 suomalaista.

Diabeteksen muodot

- tyypin 1 diabetes
- tyypin 2 diabetes
- raskausdiabetes
- monet harvinaisemmat diabeteksen muodot, esim. MODY, LADA, haimatulehduksesta johtuva diabetes.

Tyypin 1 diabetes

- Oma haima ei tuota insuliinia, ja puutos on korvattava annostelemalla insuliinia ihon alle useita kertoja päivässä. Näin jäljitellään haiman normaalia toimintaa. Insuliinihoito on välttämätöntä - elämän ehdoton edellytys.
- Tyypilliset oireet: runsaat virtsaamäärät, jano, laihtuminen, väsymys, näkökyvyn muutokset.
- Tyypin 1 diabetes on todettu noin 50 000 suomalaisella.
- Tyypin 1 diabetekseen voi sairastua lapsena, nuorena tai aikuisena. Yli puolet sairastuu aikuisiällä.
- Toistaiseksi sairautta ei osata ehkäistä tai parantaa, mutta diabetestutkimus etsii keinoja koko ajan.

Tyypin 2 diabetes

- Ruoasta ja juomasta saatu liikaenergia turvottaa rasvasoluja ja kertyy rasvana sisäelimiin - erityisesti maksaan, mikä aiheuttaa kroonisen tulehduksen. Jos insuliinia tarvitaan enemmän kuin haima pystyy sitä erittämään, verensokeri kohoaa. Insuliinin tarvetta lisäävät mm. liika-paino, rasvamaksa, vähäinen liikunta ja jatkuva napostelu. Insuliinintuotanto voi vuosien kuluessa ehtyä, jolloin insuliinihoito on välttämätön.
- Ei välttämättä selviä oireita, vaan sairaus kehittyy pikku hiljaa. Diabetes saatetaan todeta sattumalta muun sairauden yhteydessä.
- Tyypin 2 diabetes on todettu noin 300 000 suomalaisella, tietämättään sairastavia on jopa 150 000.
- Tyypin 2 diabetekseen sairastutaan yhä nuorempana, mutta suomalaislapsilla sitä on vielä erittäin vähän.
- Jos omassa lähipiirissä on diabetesta ja vyötärönmitta on yli 90 cm - naisella - tai yli metrin - miehellä -, kannattaa mittauttaa verensokeri. Sama neuvo koskee naisia, joilla on todettu raskauden aikana kohonnut verensokeri.
- Tyypin 2 diabetes voi olla piilevänä vuosikausia ja salakavalasti vaurioittaa esimerkiksi sydämen tai jalkojen verenkiertoa.
- Painon nousun ja vyötärönmitan kasvun estäminen on parasta diabeteksen ehkäisyä. Sairauden puhkeamista voi omilla elintavoilla myös hidastaa.
- Jos suvussasi on diabetesta, testaa oma sairastumisriskisi: www.diabetes.fi/riskitesti

Diabeteksen hoito

Kun omaa insuliinintuotantoa ei ole, elintärkeää insuliini annostellaan pistoksina tai insuliinipumpulla. Insuliinia tarvitaan, jotta ravintoaineet pääsevät verestä elimistön käyttöön tai varastoon, eivätkä jää sokeriksi vereen. Oikean annoksen pistämistä varten diabeetikon pitää verensokerin mittaamisen lisäksi aina syödessään arvioida ruuan ja juoman hiilihydraatit eli verensokeria eniten nostavat ravintoaineet.

Kun omaa **insuliinineritystä** on jäljellä, verensokerin hoitoon on käytettävissä monia lääkkeitä, sekä tabletteja että pistettäviä valmisteita.

Terveellinen syöminen, painonhallinta, säännöllinen liikunta, riittävä uni ja henkinen hyvinvointi ovat diabeteksen hoidon ja sen kanssa elämisen peruselementtejä. Myös suun terveydestä tulee huolehtia, samoin jalkojen hoidosta.

Diabeteksen hoito on vaativaa omahoitoa. Elintapahoito ja verensokerin mittaaminen yksilöllisen tarpeen mukaan ovat avaimia hoidon onnistumiseen. Verensokeriarvojen perusteella diabetesta sairastava voi muunnella insuliiniannoksiaan ja osin muutakin verensokeriin vaikuttavaa lääkitystään. Tavoitteena ovat mahdollisimman normaalit verensokeriarvot.

Insuliini ja muut diabeteslääkkeet voivat eri syistä laskea verensokeria joskus liikaakin. Liian matalan verensokerin eli hypoglykemian ensiapu on sokerillinen ruoka tai juoma. Tajuton diabeetikko on saatava nopeasti sairaalahoitoon.

Riittämätön diabeteksen hoito - diabetestyyppistä riippumatta - altistaa silmät, munuaiset, hermoston ja verisuonet vakaville lisäsairauksille. Näitä sairauksia ovat muun muassa sepelvaltimotauti ja aivoverenkiertohäiriöt (AVH). Diabetes altistaa myös masennukselle.

Lisäsairauksien ehkäisy ja hoidon vuoksi diabeetikoiden on tärkeä huolehtia sekä elintavoin että lääkkein verenpaineestaan ja veren rasvoistaan. Hoidon tavoitteet, keinot ja seuranta kirjataan hoitopaikassa yhdessä tehtävään hoito- ja palvelusuunnitelmaan.

Diabeteksen hyvään hoitoon tarvitaan diabetesta sairastavien, läheisten ja terveydenhuollon ammattilaisten yhteistyötä. Kun diabeteksen hoito sujuu, sairaus vaikuttaa mahdollisimman vähän elämänlaatuun ja -valintoihin.