

Mikä on diabetes?

**Tyypin 1 diabetes on
yli 30 000 suomalaisella**

**Tyypin 2 diabetes on
yli 200 000 suomalaisella**

Syy

Elintoiminnoille välttämätöntä insuliinia ei erity, sillä insuliinihormonia tuottavat haiman saarekesolut ovat tuhoutuneet.

Omaa insuliinin tuotantoa on, mutta insuliinin vaikutus on heikentynyt tai sitä ei ole tarpeeseen nähden riittävästi. Tuotanto voi vuosien kuluessa ehtyä täysin.

Oireet

Tavallisia oireita ovat lisääntynyt virtsaneritys, jano, laihtuminen ja väsymys. Ne kehittyvät yleensä nopeasti, päivien tai viikkojen kuluessa.

Usein pitkään oireeton, kehittyy hitaasti kuukausien/vuosien kuluessa. Todetaan usein vasta valtimosairauden ilmaantuessa.

Hoito

Jatkuva, elinikäinen insuliinihoito (pistoksina tai pumpulla) elämän edellytys. Verensokerin omaseuranta ja ruuan hiilihydraattien laskeminen tärkeää, koska insuliiniannokset sovitetaan hiilihydraattimäärien mukaisiksi. Liikunta tukee hyvän hoitotason ylläpitämistä.

Painonhallinta liikunnan ja kevyen, terveellisen ruokavalion avulla. Tarvittaessa myös tabletti- ja insuliinihoito. Myös verenpaineen ja veren rasvojen hoito sekä veren liiallisen hyytymisen esto on tärkeää lisäsairauksien ehkäisemiseksi/hoitamiseksi.

Sairastumisikä

Yleensä alle 40-vuotiaana. Suomessa lasten diabetes on yleisempi kuin missään muualla maailmassa.

Yleensä yli 40-vuotiaana. Lisääntyy nopeasti kaikkialla maailmassa, myös yhä nuoremmissa ikäryhmissä.

Ehkäisy

Ehkäisykeinoja ei ole, mutta mahdollisuuksia tutkitaan jatkuvasti.

Liikunta, terveellinen ruoka, painonhallinta ja tupakoimattomuus.

Periytyvyys

2 %, jos äidillä on tyypin 1 diabetes.
6 %, jos isällä on.

40 %, jos toisella vanhemmista on tyypin 2 diabetes. 70 %, jos molemmilla vanhemmilla on.



Diabetesliitto

Diabeteskeskus
Kirjoniementie 15
33680 Tampere
p. (03) 2860 111
f. (03) 2860 422
etunimi.sukunimi@diabetes.fi
www.diabetes.fi