



TEEMA: DIABEET

*Materjali koostas: Ulvi Tammer-Jäätes
Eesti Diabeediliidu juhataja*

1. Diabeet – definitsioon, avaldumine ja tekkepõhjused

Diabeet ehk suhkrutõbi on krooniline energia ainevahetuse häire, mis on tingitud kõhunäärme vähesest insuliinootmisest või insuliini toime nõrgenemisest ja insuliini eritumise puudulikkusest. Tegemist on eluaegse haigusega, mis sõltuvalt haigusetüübist ja kasutatavast ravist võib põhjustada töövõime vähenemist. Diabeeti on 2 tüüpi. I tüüpi diabeet – haigestutakse enamasti kas lapse- või noorukieas, ainus raviviis on eluaegne insuliini süstimine keskmiselt 4–8 korda päevas. Sellele lisaks peab I tüüpi diabeetik mõõtma ise oma veresuhkru taset samuti 4–10 korda ööpäevas. Lisanduvad kindel režiim ja dieet, millest kõrvalekaldumine võib põhjustada eluohtlikke seisundeid.

II tüüpi diabeet – haigestutakse tavaliselt kesk- või vanemas eas. Haiguse alguses kasutatakse raviks enamasti tabletravi, millele lisandub dieet ja korrigeeritud režiimi jälgimine. Haiguse süvenemisel võib osutada vajalikuks süstitavate diabeediravimite ja ka insuliinravi kasutamine.

2. Esinemissagedus

Eestis elab 2016. aastal ca 80 000 diabeetikut. Esinemissageduseks on Eestis 9,8% elanikkonnast. Eestis põeb diabeeti hinnanguliselt 9,3% elanikkonnast. I tüüpi diabeeti ennetada ei ole võimalik. II tüüpi diabeedi üks oluline riskitegur on ülekaalulisus ja selle osakaal Eestis on murettekitavalt suur – 60,3%. Diabeetikute arv kasvab maailmas väga kiiresti – ennustatakse diabeetikute arvu kahekordistumist lähiaastatel. Euroopa piirkonnas põeb diabeeti 64 miljonit inimest ja see haigus nõuab igal aastal kümneid tuhandeid elusid.

3. Kaasnevad erivajadused

Diabeetikud vajavad igapäevaselt ravimeid. I tüüpi diabeetikute raviks on insuliin ning insuliini süstitakse 4–8 korda ööpäeva jooksul, vastavalt kindlale raviplaanile. Insuliini süstimata jätmine on eluohtlik. II tüüpi diabeetikud kasutavad raviks nii tabletravi kui ka süstitavaid ravimeid. Raviplaani järgimine on samuti ülilooluline.

Diabeetikutele on oluline raviarsti soovitatud režiimi ning dieedi täpne jälgimine, vajalik on kasutada ravimeid täpselt ettenähtud aegadel. Samuti on ääretult oluline enda veresuhkru mõõtmine glükomeetriga, lisaks tingib insuliini süstimine ja ka osade tabletravimite kasutamine kindlaid toiduaegu ning kindlaid toidukoguseid, millest kõrvale kaldumine võib põhjustada eluohtlikke seisundeid.

Diabeetikud vajavad regulaarset põhjalikku meditsiinilist kontrolli ning seetõttu käivad nad sagedamini raviasutustes tervisekontrollis.

Diabeetikutel võivad pikaajalise või halvas kompensatsioonis haiguse tagajärjel esineda niinimetatud diabeedi hilistüsistused, mis tingivad näiteks liikumispuude või nägemispuude. Sageli esineb nägemisteravuse langust, neerupuudulikkust, kõrgenenud on risk haigestuda südame-veresoonkonna haigustesse (infarkt, insult), sagedamini tekivad jalkahjustused kuni gangreenini välja, närvikahjustused jne. Nimetatud tüsistused võivad esineda kõik koos või on tegemist mingi konkreetse tüsistusega. Ka kõik üldhaigestumised kulgevad diabeetikutel raskemini kui tavainimestel. Tihti on välisel vaatlusel võimatu tuvastada inimese tervislikku seisundit ning sellest tulenevaid erivajadusi.

Diabeetikutel, kes süstivad insuliini, võib esineda ägedaid tüsistusi – hüpoglükeemiat ehk järsult tekkivat veresuhkru langemist. Veresuhkur langeb kiiresti (minutitega) alla normi. Kui diabeetik esimeste minutite jooksul ei saa midagi magusat süüa/juua, võivad järgneda krampid ja teadvusekaotus. Seetõttu on ääretult oluline teada hüpoglükeemia tunnuseid ning vajadusel kiiresti reageerida. Hüpoglükeemia tunnused: värisemine, higistamine, närvilisus, ärrituvus, kärsitus, südametegevuse kiirenemine, pearinglus, unisus, peavalu, agressiivne või pidurdatud käitumine, krampid, teadvusekaotus.



EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA
THE ESTONIAN CHAMBER OF DISABLED PEOPLE

4. Takistused tööturul osalemisel

Kui diabeetikul on haigus pideva jälgimise ja kontrolli all, siis on tavaliselt töövõime kas osaliselt või täielikult olemas. Ideaalses töökeskkonnas on töötajal võimalik kokkuleppel tööandjaga kohandada oma tööülesanded ja töökoormus endale sobivaks. Tavaliselt on diabeetikud väga kohusetundlikud ja lojaalsed töötajad.

Diabeetik vajab igal konkreetsel juhul individuaalset lähenemist ning oma erivajadustest peaks ta kindlasti tööandjat ise informeerima. Erivajadusteks võivad olla näiteks vahepausid süstimiseks ja ravimite manustamiseks, veresuhkru mõõtmiseks, söömine kindlatel kellaegadel, arsti külastused jne. Sageli esineb eelarvamuslikku suhtumist tööandja ja kolleegide poolt, millele võib järgneda sotsiaalne isolatsioon – kroonilist haiget peljatakse, kardetakse, et diabeetikul võib tekkida eluohtlik teadvusekaotus.

Diabeetikutele sobivad põhimõtteliselt kõik tööd. Insuliini süstivatele diabeetikutele ei sobi erialad, kus äkiline teadvusekaotus võib ohustada inimest ennast või teisi kaaskodanikke (näiteks lendurid, tuukrid, bussijuhid, taksojuhid, töötamine kõrgustes ja töötamine raskete ja ohtlike mehhanismidega). Sõltuvalt raviliigist ja haigusetüübist võib olla sobimatu ka vahetustega töö, sest osadel juhtudel on diabeetikul vajalik range režiimi jälgimine ning erinevates vahetustes töötamine võib halvendada diabeetiku tervislikku seisundit.

5. Takistused igapäevaelus

Pidev ravimite manustamine ja veresuhkru mõõtmine glükomeetriga võib põhjustada väsimist oma haigusest, sageli võib krooniline raske haigus olla põhjuseks depressiooni tekkele. Aeg-ajalt võib esineda väga halb enesetunne, eriti pärast hüpoglükeemia esinemist.

Diabeetikutele on oluline raviarsti soovitatud režiimi ning dieedi täpne jälgimine, vajalik on kasutada ravimeid täpselt ettenähtud aegadel, samuti on ääretult oluline enda veresuhkru mõõtmine glükomeetriga. Insuliini süstimine ja osade tabletravimite kasutamine nõuab kindlaid toiduaegu ning kindlaid toidukoguseid, millest kõrvale kaldumine võib põhjustada eluohtlikke seisundeid.

Diabeetikutel on pidev mure oma tervise pärast, kõige rohkem kardetakse hüpoglükeemiat ja teadvusekaotust ning hilistüsistuste teket.

Insuliini süstivad diabeetikud võiksid oma lähemaid kolleege teavitada oma diabeedist ning samuti on vajalik kolleege informeerida, kuidas diabeetikut erakorralistel juhtudel aidata.

6. Lisainfo ja -lugemine

Eesti Diabeediliit

Sütiste tee 17, Tallinn 13419

www.diabetes.ee

ulvi.tammer@diabetes.ee

Tel 51 19 001