
TIETOA TYYPIN 2 DIABETEKSESTA

*Miksi maksaa kalliisti kun on halvempikin vaihtoehto?
Ehkäise diabetes!*

Diabetes on joukko sairauksia, joita yhdistää kohonnut veren sokeripitoisuus. Taudilla on kaksi päämuotoa:

Tyyppi 1:

- haima vähentää insuliinin tuotantoa tai lopettaa sen kokonaan
- vaatii insuliinihoitoa
- puhkeaa tavallisesti lapsuus- tai nuoruusiässä

Tyyppi 2:

- insuliinin vaikutus elimistössä heikentyy ja sen erityis häiriintyy
- vaatii elintapojen muutosta tai lääke- tai insuliinihoitoa
- yleensä aikuisiän sairaus, sairastaa 80–90 prosenttia kaikista diabeetikoista

Diabetes on eräs nopeimmin lisääntyvistä sairauksista Suomessa ja maailmassa.



Mikä on tyypin 2 diabetes?

Tyypin 2 diabetes (aikuistyyppin diabetes) on todettu jo noin 250 000 suomalaisella, arviolta saman verran sitä sairastaa tietämättään. Se yleistyy hyvin nopeasti. Pääsyyinä on elintapojemme muuttuminen. Liikunta on vähentynyt ja ylipaino on lisääntynyt. Tyypin 2 diabetekselle altistavat myös runsas rasvojen ja vähäinen kuidun osuus ravinnossa, tupakointi ja alkoholin käyttö.

Tyypin 2 diabetes on itse asiassa joukko valtimotaudin vaaratekijöitä. Koholla oleva verensokeri on yksi oire. Kahdeksassa tapauksessa kymmenestä tyypin 2 diabetes on osa ns. metabolista oireyhtymää. Siihen kuuluvat kohonneen verensokerin lisäksi poikkeavat veren rasva-arvot, veren lisääntynyt hyytymistäipumus, keskivartalolihavuus (ns. omenavatsa) ja joskus myös kihti.

Mitä tyypin 2 diabeteksestä seuraa?

Tyypin 2 diabeetikoilla on muihin verrattuna 2-4 –kertainen riski sairastua sepelvaltimotautiin ja saada sydäninfarkti tai aivohalvaus, sillä haitallinen LDL-kolesteroli kertyy verisuonten seinämiin tavallista helpommin.

Pysyvästi liian korkea veren sokeritaso aiheuttaa myös muutoksia myös pieniin verisuoniin. Herkimmin vaurioituvat silmänpohjat ja munuaiset. Seurauksena voi olla jopa sokeutuminen ja munuaisen toimintahäiriöitä. Verenkiertohäiriöt ja liian korkea veren sokeritaso aiheuttavat myös hermostomuutoksia, joista voi seurata jalkavammoja (pahimmassa tapauksessa amputaatio) ja impotenssia.

Miten tunnistan tyypin 2 diabeteksen

Perinnölliset tekijät vaikuttavat molemmissa diabetestyypeissä taudin puhkeamisen vaaraan. Riski sairastua tyypin 2 diabetekseen on 40 %, jos toisella vanhemmista on tämä sairaus ja 70 %, jos molemmilla vanhemmilla on tyypin 2 diabetes. Tautiin sairastuu noin 30 prosenttia aikuisista.

Tyypin 2 diabetes on salakavalasti vähäoireinen tai pitkään oireeton. Siksi se todetaan usein sattumalta tai vasta lisäsairauksien ilmaantumisen – sydäninfarktin tai aivohalvauksen – yhteydessä.

Miten ehkäisen tyypin diabeteksen?

Sairastumisensa tyypin 2 diabetekseen voi estää, jos muuttaa elintapojaan. Aloittaa voi laihduttamalla muutaman kilon. Jo sillä puollittaa vaaran sairastua vaikka elimistön kyky sietää sokeria olisi heikentynyt. Yleensä 5 prosentin painonlasku vaikuttaa myönteisesti sokeritasapainoon.

Lisäksi tarvitaan liikuntaa sekä vähärasvaisempaa ja runsaskuituisempaa ruokaa. Nykyistä ripeämpi diagnosointi ja tehokkaampi hoito vähentäisivät lisäsairauksien riskiä.

Mitä diabeteksen hoito maksaa?

Diabeteksen (tyypin 1 ja 2) hoitokustannukset ovat tällä hetkellä 15 prosenttia kaikista terveydenhuollon menoista Suomessa. Ennusteen mukaan ne kohoavat tulevaisuudessa jo neljännekseen. Summasta kaksi kolmannesta aiheutuu diabeteksen liitännäissairauksista, esimerkiksi sydän- ja verisuonitaudeista, munuais- ja silmänsairauksista sekä jalkaongelmista. Riski vähenee selvästi, jos hoito on alkuvaiheessa tehokasta.

Mittauttakaa sokeriarvonne!



Joensuulaisella toimittaja-juontaja Alpo Kettusella (57) todettiin tyypin 2 diabetes vuonna 2001. Liian myöhään diagnosoitu diabetes vei Alpolta näön ja osittain myös liikuntakyvyn. Kirjoittaminen ei enää onnistu eikä pyörälläkään voi ajaa.

Mittauttakaa hyvät ihmiset sokeriarvonne. Se ei ole iso homma eikä edes satu. Ja liikkukaa joka päivä ja syökää kunnollista, vähärasvaista ja kuitupitoista ruokaa, kehottaa Alpo Kettunen vakavissaan.