



## Diabeet ja tuisistused

## Diabeedi hea kompensatsioon

Diabeedi ravi põhiliseks eesmärgiks on diabeedi hea kompensatsioon. See tähendab, et veresuhkru tase on stabiilne ning püsib arsti poolt soovitatud piirides. Tänu sellele on teie enesetunne hea, olete töövõimeline ning teil ei ole probleeme tervisega. Diabeedi hea kompensatsioon aitab vältida tüsistuste (kaasnevate haiguste) arengut.

### Veresuhkru taseme kontroll ja glükohemoglobiin ( $HbA_{1c}$ )

Selleks et hinnata, kas diabeet on hästi kompenseeritud või mitte, peate **mõõtma oma veresuhkru**. Kui te seda ei tee või teete väga harva, võib diabeet olla halvasti kompenseeritud ilma, et te seda ise tunneksite.

Ärge usaldage liialt enesetunnet, see võib olla petlik.

Veresuhkru tase kõigub päeva jooksul ning paljudel juhtudel ei piisa ühest (hommikusest) mõõtmisest päevas. Veresuhkru peaks mõõtma mitu korda päevas. Pidage nõu oma arstiga, kui tihti ja millal peaks seda tegema. Pange mõõtmistulemused kirja (pidage päevikut).

Ideaalne oleks, kui veresuhkru tase püsiks terve inimese omaga samal tasemel (3,3 - 5,5 mmol/l), kuid praktikas võib see olla raskesti saavutatav. Üldreeglina ei tohiks veresuhkru tase **tühja kõhuga olla kõrgem kui 7 mmol/l ning 2 tundi pärast sööki mitte üle 9 mmol/l**. Diabeedi kompensatsiooni kriteeriumid võivad olla individuaalsed ning sõltuda mitmest asjaolust (haiguse tüüp, vanus jne.). Seepärast **küsige oma tohtrilt, missugune peaks olema teie veresuhkur**.

Tähtis on kontrollida glükohemoglobiini ( $HbA_{1c}$ ).  $HbA_{1c}$  näitab viimase kahe kuu keskmist veresuhkru taset ning on oluline diabeedi kompensatsiooni hindamisel. **Glükohemoglobiini ( $HbA_{1c}$ ) väärtus peaks olema alla 7,0%**.

## Diabeedi tüsistused

Kui veresuhkru tase püsib pikka aega kõrge, võivad välja kujuneda tõsised haigused (diabeedi tüsistused). Tüsistuste areng võib võtta mitu aastat. Muutused tekkivad eelkõige veresoontes ja närvides – halveneb verevarustus ning langeb närvide tundlikkus. Selle tulemusena arenevad häired neerude talitluses, südamehaigused, kõrgeenenud vererõhk, nägemiskahjustused – võib jääda pimedaks. Teaduslikud uuringud on näidanud, et **tüsistuste areng on seotud kõrge veresuhkruga**. Mida kõrgem on veresuhkur, seda suurem on võimalus tüsistuste tekkeks. Mida pikemat aega püsivad kõrged veresuhkru väärtused, seda kiiremini võivad tüsistused tekkida.

## Mida ette võtta?

Kõige tähtsam on, **et teie veresuhkur ei oleks liiga kõrge ning püsiks arsti poolt soovitatud piirides**. See on kõige efektiivsem võimalus vältida tüsistuste teket. Pidage nõu oma arstiga, millal ja kui tihti veresuhkrut mõõta ning millised peaksid olema teile sobivad veresuhkru ja glükoheemoglobiini väärtused. Kui veresuhkur püsib kõrge, kuigi toitumine ja füüsiline koormus vastavad arsti soovitustele, peab mõtlema ravi intensiivistamisele. Vastavalt haiguse kulule kas alustama tabletravi või suurendama tabletiannust; alustama insuliinravi või suurendama insuliiniannust; või suurendama süstide arvu. Ravi intensiivistamist ei maksa karta, **diabeeti tuleb ravida võimalikult hästi, ainult nii saab vältida tüsistuste arengut**.

Oluline on üks kord aastas läbida põhjalik arstlik kontroll, mille käigus peaks kontrollima südant, neerude funktsiooni, jalgu ning silmi (käige silmaarsti juures). Tähtis on teada oma kolesteroolitaset ja vererõhku ning vajadusel seda ravida. Juhul kui te suitsetate, loobuge sellest. Suitsetamine kahjustab veresooni. Kui diabeetik suitsetab, on tõenäosus diabeedi tüsistuste kiireks arenguks väga suur.

## Hoolitsege oma jalgade eest

Diabeetikul on eriline põhjus jalgade eest hoolitsemiseks. Diabeet võib kahjustada jalanärve ja vähendada nende tundlikkust. Seetõttu võite te väiksemaid vigastusi mitte märgata. Jalgade õige hooldus ja sobivad jalatsid aitavad vältida tõsiseid probleeme. Mõned praktilised nõuanded:

- vaadake iga päev oma jalad üle, vajadusel kasutage peeglit;
- peske jalgu iga päev, kuid ärge tehke pikaajalisi jalavanne, see võib nahka liigselt pehmendada;
- pärast pesu kuivatage jalad hoolikalt, ka varbavahed;
- kui nahk on liiga kuiv või õhuke, määrige seda rasvase kreemiga;
- lõigake varbaküüned otse, vältige sissekasvanud küüsi;
- ärge käige paljajalu;
- valige endale sobivad jalatsid, ärge kandke pigistavaid kingi;
- kui jalad külmetavad, pange jalga villased sokid. Ärge kasutage soojendamiseks kuuma kotti, te võite ennast kogemata põletada;
- vältige jalgade vigastusi ja hõõrdumisi. Kui olete end vigastanud, hoidke haav puhas – diabeet soodustab haavapõletikku.

**NB! Selles voldikus toodud nõuanded on üldised, täpsemad juhised diabeedi raviks saate raviarstilt.**



# Uus süstevahend...



## ...ja kõik õnnestub

**FlexPen®** on eeltäidetud süstevahend, mis süstib insuliini täpselt ja kindlalt. Süstimine on lihtne ja võtab vähe aega.

- Lihtne kasutama õppida
- Suur ja selge skaala
- Annustamine 1 ühiku kaupa (1...60 ühikut)
- Mugav kasutada

Erinevaid süstevahendeid võrdlevas uuringus eelistas 82% diabeetikutest, arstidest ja õdedest **FlexPen®**-i teistele süstevahenditele\*

Iga karbiga tasuta kaasa 5 NovoFine® nõela  
Pakend 5x3 ml

Novo Nordisk A/S  
Eesti Filiaal  
Paldiski mnt 27  
10612 Tallinn  
Tel 6675050

\*Lawton, S., Berg, B. Diabetes 2001; 50 (Suppl 2): A440.

FlexPen® ja NovoFine® on Novo Nordisk A/S kaubamärgid.  
© juulil 2007 Novo Nordisk A/S 14/2007

**FlexPen®**   
Lets people get on with their lives