

Diabeet, meie nõudlik sõber

Diabeedi ehk suhkrutõve näol on tegemist n-ö elulaadihaigusega: mida mugavamaks muutub meie elu ja ebatervislikumaks meie toit, seda suuremaks muutub oht diabeeti haigestuda. Samas ei tähenda sellesse tõppe jäämine elu lõppu, vaid pigem uue eluetapi algust. Sellest, kuidas diabeetikuna täisväärtuslikku elu elada, ning sellest, kuidas diabeetikuid ühendavasse seltsi kuulumine eluga paremini toime tulla aitab, kõneldi möödunud teisipäeval Jõgevamaa Puuetega Inimeste Koja ruumides aset leidnud diabeetikute ümarlauas.

RIINA MÄGI

Aavo Aru, Jõgevamaa Diabeetikute Seltsi juhatuse esimees (edaspidi A.A.): Diabeeti ehk suhkurtõbe põdevate inimeste arv kasvab nii kogu maailmas kui ka Eestis. Euroopas on mõnedel andmetel 30 miljonit suhkruhaiget, kogu maailmas sadu miljoneid. Eestis on Haigekassa andmetel 42 000 diabeetikut, statistiliste näitajate järgi arvatakse neid olevat aga 98 000 ehk üle kahe korra rohkem.

Paljud suhkruhaiged ise ei teagi, et nad seda haigust põevad. Näiteks Eesti Diabeediliidu algatusel paaril viimasel aastal mööda Eestit ringi sõitnud diabeedibussi meeskond on tuvastanud suure hulga inimesi, kes diabeeti põevad, ent kellel sellest senini aimugi polnud. Paljud neist, kel diabeet on avastatud, pole juba aastaid perearsti juures käinud ega ka muul viisil oma tervist kontrollida lasknud. Paraku pole kindel, kas diabeedibussi käigus hoidmiseks ka tuleval aastal vahendeid leitakse.

Avo Puusepp, Jõgevamaa Diabeetikute Seltsi juhatuse liige (edaspidi A.P.): Kui inimene on olnud pikka aega ülekaaluline ja kui tal öösel suu kuivama kipub, siis tuleks tal kindlasti lasta oma tervist kontrollida.

A.A: Kui diabeetik tahab täisväärtuslikku elu elada, peab ta omalt poolt kõvasti pingutama: järgima diabeetiku enesekontrolli nõudeid ning tegema tõhusat koostööd endokrinoloogiga. Jõgeva Haigla endokrinoloog doktor Kruse küsib vastuvõtule tulnult alati diabeetiku päevikut. Kui haigel seda kaasas pole, teeb ta ainuõige järelduse, et päevik on täitmata, ning küsib otse: “Aga miks te siis üldse siia tulite? Kuidas ma teid aidata saan, kui mul pole täpset infot teie seisundi kohta?”

Veresuhkru taset peab kogu aeg mõõtma. Nüüd ei saa keegi enam ka selle taha pageda, et ei jõua glükomeetri testribasid osta, sest praegu peaksid kõik neid saama soetada 90-protsendilise soodustusega. Saadavad kogused on diabeetikute eri kategooriatel erinevad, ent kõigile peaks neid jätkuma. See on Eesti Diabeediliidu teene: nad võitlesid aastaid soodushinnaga saadavate testribade hulga suurendamise eest. Diabeetikute ühendused, Jõgevamaa Diabeetikute Selts sealhulgas, on aastaid tegelnud ka diabeetikutele kasulike teadmiste jagamisega.”

Laine Luud, Jõgevamaa Diabeetikute Seltsi liige (edaspidi L.L.): Mina olen endine meditsiinitöötaja, kelle ülesannete hulka kuulus kunagi ka diabeetikutele insuliini jagamine. Ent diabeedist kui haigusest olen ma kuue Jõgevamaa Diabeetikute Seltsi kuulunud aastaga teada saanud kaugelt rohkem kui ma tollal teadsin. Kahjuks on mõned diabeetikud, kellega linna peal vestelnud olen, võtnud hoiaku, et nad on ise piisavalt targad ega vaja seltsi liinis pakutavaid teadmisi.

A.P.: Eriti on selline hoiak omane prominentidest või endistest prominentidest diabeetikutele. Mõned neist ei taha üldse oma haigusest sõpradele, tuttavatele ja töökaaslastele kõnelda. Samas on väga oluline, et nood haigusega seotud probleemidest teaksid, sest siis oskavad nad juhul, kui diabeetikul veresuhkru tase alla normi langeb ja ta hüpoglükeemia seisundisse satub, teda ise aidata või talle kvalifitseeritud abi kutsuda.

L.L.: Ka diabeetik ise peab oskama oma seisundit hinnata ja kriitilises olukorras õigesti tegutseda. Tean näiteks konkreetset juhtumit, mis oleks inimesele tema kesiste teadmiste tõttu kehvasti lõppeda võinud. Diabeetik oli sattunud hüpoglükeemia seisundisse ja tundis end seepärast halvasti, ent selle asemel, et kiiresti leiva- või suhkrutükk põske pista ja veresuhkru tase normi viia, otsis ta välja glükomeetri ja hakkas veresuhkru taset määrama. Selle käigus kukkus ta kokku. Kui ta ärkas, sai ta aru, et on lebanud viis tundi diivani ees põrandal. Et ta elas üksinda, ei teadnud keegi talle appi minna.

Ka kodunt välja minnes peab diabeetikul hüpoglükeemia ärahoidmiseks alati midagi taskus olema. Mina kannan näiteks kaasas C-vitamiiniga glükoositablette. Glükoos imendub nimelt väga kiiresti verre, eriti siis, kui tabletti suus hoida, mitte katki närida ja alla neelata.

A.A.: Teist tüüpi diabeeti põdevad inimesed peavad sagedamini siiski jälgima seda, et neil veresuhkru tase liiga kõrgele ei tõuseks. See eeldab toitumise range kontrolli all hoidmist.

L.L.: Nii mõnigi diabeetik arvab, et kui ta magusat ei söö, siis ongi kõik korras. Samas ta ei tea, et probleemid võivad tekkida ka nisujahutoodete ja rasva liigsest tarbimisest. Mina väldin näiteks vorste ja viinereid, mis sisaldavad nn peidetud rasva. Nende asemel on parem süüa linnuliha, taist sealihha või kala.

A.A.: Isegi teatud sorti leivad, millesse lisatud siirupit, melassi ja muid lisaaineid, võivad veresuhkru „lakke“ viia. Mina ostan näiteks probleemide vältimiseks alati üht kindlat sorti leiba.

See, et palju magusat süües jääb kindlasti suhkruhaigeks, on müüt. Müüt on ka see, et diabeetik üldse magusat süüa ei või. Natuke ikka võib, aga siis tuleb vajalikul määral suurendada süstitava insuliini doosi. Ka see on müüt, et kõik ülekaalulised inimesed on diabeetikud.

A.P.: Aga kui pikka aega ülekaaluline olla, siis 80 protsendil juhtudest kipub diabeet kallale tulema küll.

Eve Pint, Jõgevamaa Diabeetikute Seltsi juhatuse liige: Diabeedi ennetamiseks saab meie seltsist väga head nõu, aga me ei saa seda kellelegi vastu tahtmist pakkuma minna. Diabeetikud peaksid ikka ise seltsi astuma ja seltsi ettevõtmistes aktiivselt osalema, siis jõuab kasulik info ka nendeni.

Urve Mõlter, Jõgevamaa Diabeetikute Seltsi juhatuse liige: Diabeeti ei tohi võtta kui vaenlast, vaid kui väga tähelepanelikku ja nõudlikku sõpra, kellega tuleb pidevalt arvestada.