

## **TYYPIN 2 DIABETES ON SALAKAVALASTI ETENEVÄ KANSANSAIRAUS**

**Perinnöllisyyden lisäksi elintavoilla on suuri merkitys sairauden syntyyn. Onnistuneilla elintapamuutoksilla voidaan jopa puolittaa riski sairastua.**

Diabetes on yksi nopeimmin yleistyvistä sairauksista Suomessa. Aiemmin tyypin 2 diabeteksestä käytettiin nimityksiä aikuistyyppin diabetes tai aikuisiän diabetes. Nämä nimitykset ovat jääneet pois käytöstä, koska nykyisin tautiin voi sairastua jo nuorena tai lapsena. Enemmistö sairastuu kuitenkin yli 40-vuotiaana.

Noin kolmasosalla suomalaisista on perinnöllinen alttius sairastua tyypin 2 diabetekseen, mutta myös muut tekijät kuten korkea ikä, raskausdiabetes, ylipaino, vähäinen liikunta, runsas rasvojen käyttö ja vähäkuituinen ruokavalio sekä koholla oleva verensokeri lisäävät riskiä sairastua. Lisäksi stressi, unihäiriöt, tupakointi tai runsas alkoholin käyttö kasvattavat sairastumisen riskiä. Varsinaisen sairauden aiheuttavat insuliinin vaikutuksen heikentyminen, insuliinierityksen häiriintyminen tai molemmat.

### **Tunnistatko diabeteksen oireet?**

Tyyppin 2 diabetes on salakavalasti etenevä sairaus, jonka oireet kehittyvät hitaasti. Ihminen sopeutuu oireisiin, jolloin niihin ei välttämättä kiinnitä huomiota. Joistakin oireista sairautta voi kuitenkin epäillä. Näitä ovat väsymys aterioiden jälkeen, lisääntynyt janon tunne ja suurentuneet virtsamäärät. Joillakin myös selittämätön laihtuminen tai tulehdusherkkyyys, kuten hammastulehdus tai ihotaipaiden hiivatulehdus voivat kieliä tyypin 2 diabeteksestä.

Diabetes todetaan verinäytteestä mitatusta poikkeavasta sokeripitoisuudesta. Terveellä ihmisellä on paaston jälkeen plasmassa sokeria 6mmol/l tai vähemmän. Kahden tunnin sokerirasituskokeessa terveen ihmisen verensokeri pysyy alle 8.0 mmol/l. Verensokerin sanotaan olevan koholla silloin kun paastoverensokeri on 6.1-6.9mmol/l. Heikentyneestä sokerinsiedosta puhutaan kun verensokeripitoisuus on 7.8-11.1 mmol/l sokerirasituskokeessa 2h kohdalla tai 2 tuntia aterian jälkeen.

Tauti todetaan usein työterveyshuollossa tai iän perusteella tehtävissä terveystarkastuksissa. Joskus se todetaan jonkin toimenpiteen, sydäninfarktin tai aivoverenkiertohäiriön yhteydessä.

### **Voidaanko tyypin 2 diabetesta ehkäistä?**

Riskiryhmään kuuluvalle suositellaan monipuolista ja terveyttä edistävää ruokavaliota. Suositus on syödä vähärasvaista, runsaskuituista ja vähäsuolaista ruokaa. Ruoan laadun lisäksi huomiota tulisi kiinnittää myös ruoan määrään ja ruokajuomaan. Monet erehtyvät syömään aivan liian vähän. Päivässä tulisi syödä 4-6 ateriaa, 3-4 tunnin välein. Turhia välipaloja kannattaa välttää. Lautasmalli toimii hyvänä ohjeena pääaterioilla. Opettele myös lukemaan tuoteselosteet. Sydän-merkki takaa hyvän, laadukkaan tuotteen.

Terveellisen ruokavalion lisäksi on hyvä liikkua vähintään puoli tuntia päivässä. Liikunta vaikuttaa edullisesti verenpaineeseen, veren rasva-arvoihin, verensokeritasoon ja se auttaa myös painonhallinnassa. Liikunta vahvistaa siis sydäntä, keuhkoja, lihaksia, luustoa ja niveliä. Ja mikä parasta, se antaa hyvää oloa, elämän iloa ja jaksamista arkeen. Näiden ohjeiden lisäksi on tärkeää lopettaa tupakointi, välttää alkoholia ja nukkua riittävästi.

Samat edellä mainitut keinot pätevät myös jo todetun diabeteksen hoidossa, eikä niiden merkitys vähene myöskään silloin, kun päädytään aloittamaan diabeteslääkitys.

Diabeetikon on hyvä miettiä mihin on valmis sitoutumaan sairautensa hoidossa, koska hoitamattomana diabetes voi aiheuttaa ikäviä lisäsairauksia. Näitä voivat olla sydän- ja verisuonisairaudet, jalkaongelmat sekä muutokset verkkokalvoissa, munuaisissa tai hermostossa. Jos ylipainoinen tyypin 2 diabeetikko saa

pudotettua painoa 10 %, pienenee komplikaatoriski 50 %. Jo 5 %:n painon pudotuksella on iso merkitys. Normaalipainon säilyttäminen voi myös lykätä diabeteksen puhkeamista jopa kymmeniä vuosia.

Diabeetikon on tärkeää käydä säännöllisillä kontrollikäynneillä niin diabeteshoitajan kuin lääkärinkin vastaanotolla. Tapaamisvälit sovitaan potilaskohtaisesti, kunkin tarpeen mukaan. Laboratoriokokeet otetaan vähintään vuosittain.

Kaikilla näillä toimenpiteillä tähdätään siihen, että diabeetikolla olisi mahdollisimman hyvä sekä normaalin pituinen elämä ja sujuva arki ilman komplikaatioita tai kohtuuttomia rajoituksia.

### **Testaa riskisi sairastua tyypin 2 diabetekseen**

Voit arvioida riskisi sairastua tyypin 2 diabetekseen yksinkertaisella rasti ruutuun -testillä osoitteessa [www.diabetes.fi/riskitesti](http://www.diabetes.fi/riskitesti).

Artikkelin on kirjoittanut

diabeteshoitaja Taru Kettunen, joka työskentelee Sosterissa Pääterveysasemalla.