

Mikä on diabetes?

1
Tyypin 1 diabetes on
noin 40 000 suomalaisella

2
Tyypin 2 diabetes on
noin 450 000 suomalaisella

Syy

Elintoiminnoille välttämätöntä insuliinia ei erity, sillä insuliinihormonia tuottavat haiman saarekesolut ovat tuhoutuneet.

Omaa insuliinin tuotantoa on, mutta insuliinin vaikutus on heikentynyt tai sitä ei ole tarpeeseen nähden riittävästi. Tuotanto voi vuosien kuluessa ehtyä täysin.

Oireet

Tavallisia oireita ovat lisääntynyt virtsaneritys, jano, laihtuminen ja väsymys. Ne kehittyvät yleensä nopeasti, päivien tai viikkojen kuluessa.

Usein pitkään oireeton, kehitty hitaasti kuukausien/vuosien kuluessa. Todetaan usein vasta valtimosairauden ilmaantuessa.

Hoito

Jatkuva, elinikäinen insuliinihoito (pistoksina tai pumpulla) elämän edellytys. Verensokerin omaseuranta ja ruuan hiilihydraattien laskeminen tärkeää, koska insuliiniannokset sovitetaan hiilihydraattimäärien mukaisiksi. Liikunta tukee hyvän hoitotasapainon ylläpitämistä.

Painonhallinta liikunnan ja kevyen, terveellisen ruokavalion avulla. Tarvittaessa myös tabletti- ja insuliinihoito. Myös verenpaineen ja veren rasvojen hoito sekä veren liiallisen hyytymisen esto on tärkeää lisäsairauksien ehkäisemiseksi/hoitamiseksi.

Sairastumisikä

Yleensä alle 40-vuotiaana. Suomessa lasten diabetes on yleisempi kuin missään muualla maailmassa.

Yleensä yli 40-vuotiaana. Lisääntyy nopeasti kaikkialla maailmassa, myös yhä nuoremmassa ikäryhmissä.

Ehkäisy

Ehkäisykeinoja ei ole, mutta mahdollisuuksia tutkitaan jatkuvasti.

Liikunta, terveellinen ruoka, painonhallinta ja tupakoimattomuus.

Periytyvyys

2 %, jos äidillä on tyypin 1 diabetes.
6 %, jos isällä on.

40 %, jos toisella vanhemmista on tyypin 2 diabetes. 70 %, jos molemmilla vanhemmilla on.



Vad är diabetes?

1

I Finland har ungefär 40 000 personer typ 1-diabetes

2

I Finland har ungefär 450 000 personer typ 2-diabetes

Orsak

Kroppen utsöndrar inte insulin som är ett livsviktigt hormon. Det beror på att de insulinproducerande öcellerna i bukspottkörteln har förstörts.

Kroppen har kvar en del av sin insulinproduktion, men insulinet har nedsatt effekt eller utsöndras i för små mängder för kroppens behov. Med åren kan insulinproduktionen upphöra helt och hållet.

Symtom

Vanliga symtom är större urinmängder, ökad törst, avmagring och trötthet. Symtomen utvecklas som regel snabbt, inom några dagar eller veckor.

Det tar oftast lång tid innan symtomen uppträder. Sjukdomen utvecklas långsamt, i många månader eller år. Diagnosen ställs ofta först i samband med artärsjukdom.

Behandling

Insulinbehandling (injektioner eller pump) livet ut är ett livsvillkor. Typ-1-diabetiker måste mäta blodsockret och beräkna kolhydraterna i kosten för insulin doserna avpassas efter kolhydratintaget. Motion medverkar till bättre metabol kontroll (blodsockerbalans).

Motion och viktkontroll med hjälp av kalorinål och hälsosam kost; tablett- och insulinbehandling sätts in i vissa fall. Också behandling av blodtryck och blodfetter och åtgärder för att förhindra alltför stor blodkoagulation spelar en viktig roll för prevention och behandling av senkomplikationer.

Sjukdomsdebut

Som regel under 40 år; i Finland är barndiabetes vanligare än i något annat land i världen.

Som regel över 40 år; typ 2-diabetes ökar snabbt i hela världen och går allt lägre i åldrarna.

Prevention

Sjukdomen kan inte förebyggas, men det pågår intensiv forskning.

Sjukdomen kan förebyggas med motion, hälsosam kost, viktkontroll och rökfrihet.

Ärftlighet

Risken 2 % om modern har typ 1-diabetes, 6 % om fadern har sjukdomen.

Risken 40 % om den ena föräldern har typ 2-diabetes, 70 % om båda föräldrarna har sjukdomen.



Diabetesliitto
Diabetesförbundet

Diabetescentrum

Kirjoniementie 15

33680 Tammerfors

tfn 03-286 01 11

fax 03-286 04 22

förnamn.efternamn@diabetes.fi

www.diabetes.fi