

# Lühiülevaade diabeedist ja esmaabist

Tänapäeval tuntakse diabeedi eri tüüpe. Kogu maailmas levinuim on 2. tüüpi diabeet, mis esineb täiskasvanutel ja sageli just ülekaalulistel inimestel. Lastel diagnoositakse 2. tüüpi diabeeti harva.

**LASTEL JA NOORTEL ESINEB PEAMISELT 1. TÜÜPI SUHKURDIABEET**, mis on krooniline autoimmuunne haigus. See tähendab, et inimese immuunsüsteem ründab omaenda organismis asuvaid insuliini tootvaid rakke ja hävitab need. **Insuliin on hormoon**, mida inimene vajab normaalseks elutegevuseks, sest insuliini kaasabil toimub kehas glükoosist energiatootmine ja insuliini abil hoiab organism veresuhkru taseme normis. Kuna diabeedi puhul kõhunääre insuliini ei tooda, siis ainevahetuse normaalseks toimimiseks vajab ta igapäevast insuliinasendusravi kas insuliini süstimisega või insuliinipumba abil. Kahjuks täna veel puuduvad täpsed teadmised diabeedi tekkepõhjuste kohta, kuid sellega tegeldakse väga aktiivselt kogu maailmas.

Et lapse diabeet oleks kontrolli all, tuleb **LISAKS INSULIINI SÜSTIMISELE MÕÕTA PÄEVA JOOKSUL KORDUVALT VERESUHKRU TASET, TOITUDA TERVISLIKULT JA LIIKUDA PIISAVALT.**

Veresuhkru tase peaks jääma lapsel kogu ööpäeva jooksul 4,5 ja 10 mmol/l vahele.

Liiga madalat veresuhkrut korrigeeritakse magusa joogi või toiduga ja liiga kõrget insuliiniga.

## MADAL VERESUHKUR (ALLA 4 MMOL/L) NÕUAB KOHE TEGUTSEMIST!

Sümptomiteks võivad lapsel olla nõrkus, väsimus, peavalu, näljatunne, värisemine, kahvatus, higistamine. Kahtluse korral tuleb mõõta veresuhkru taset; kui see pole võimalik, siis pakkuda lapsele kohe midagi magusat:

- glükoositablette;
- 0,5–1 klaas mahla, limonaadi või suhkruvett;
- mett.

Magusa saamise järel hakkab lapsel umbes 10–15 minuti pärast parem. Kui järgmise toidukorraneni on üle 30 minuti aega, anda lapsele leiba, küpsist, müslibatooni või piima.

Kui madala veresuhkru sümptomid jäävad tähelepanuta ja laps ei saa magusat, võib olukord halveneda – lapsel tekib uimasus, segasus, teadvusekadu ja krambid.

### ESMAABI:

- Teadvuseta lapsele ei tohi jooki ega sööki panna suhu – lämbumisoht.
- Kutsuda kiirabi ja öelda, et tegemist on teadvuse kaotanud diabeeti põdeva lapsega.
- Süstida lihasesse glükagooni (lasteaialapsed 0,5 ml, koolilapsed 1 ml).
- Keerata laps küljeli ja eemaldada suust toidujääd, juhul kui laps on oksendanud.

- 1. tüüpi diabeeti haigestumist ei põhjusta lapse eluviis ega toitumine, seda ei saa kuidagi ennetada ega välja ravida.
- Madal veresuhkrutase nõuab kohe tegutsemist – last ei tohi jätta järelevalveta ega saata kuhugi üksi.
- Lapsel peab lubama madala veresuhkrutaseme korral katkestada kohe kõik tegevused, et ta saaks magusat süüa või juua.
- Kõrge veresuhkrutase ei muutu kiirelt ohtlikuks.
- Diabeeti põdev laps soovib, et teda koheldakse võrdselt eakaaslastega.

### OLULINE TEADA: