

14.11

DIABEEDIPÄEV



World Diabetes Day

2006. aastal kinnitas ÜRO üldassamblee 14. novembri ülemaailmseks diabeedipäevaks, sest sel päeval on ka insuliini leiutanud Frederick Banting'i sünnipäev. Rahvusvaheline Diabeediühing ja WHO olid tähistanud diabeedipäeva juba 1991. aastast, kuulutades selle kuupäeva ÜRO päevaks. ÜRO üldassamblee tahtis julgustada liikmesriike ületama diabeedi poolt tekitatud raskusi ja pöörata tähelepanu kvaliteetsele tervishoiuteenusele.

Diabeet on pärilik, kuid haiguse esildumist mõjutavad mitmed keskkonnatingimused ja elustiil, pikkuse ja kaalu vahekord, mõne viiruse põdemine ja hiline

sünnitusiga. Kui diabeedi üle kaotatakse kontroll ja veresuhkru tase tõuseb väga kõrgele, võib see endaga kaasa tuua pöördumatuid tüsistusi, südamehaigusi, infarkti, neeruhaigusi, närvikahjustusi ja silmahaigusi. Diabeedi tekkimise nähtudeks võivad olla pidev janu, suurenenud söögiisu, kaalukaotus, väsimus, huvi ja keskendumisraskused, oksendamine, kõhuvalu, käte ja jalgade tuimus, hägune pilk, nakkushaigused ja aeglaselt paranevad haavad.

Diabeedi leevendamiseks on olulised füüsiline aktiivsus, normaalne kehakaal, tervislik toitumine, mittesuitsetamine ning tüsistuste jälgimine.

Ülemaailmse diabeedipäeva raames võiks noortele rääkida selle haiguse olemasolust, ennetusest ning tagajärgedega tegelemisest. Kui noorte seas on diabeetikuid või mõni nende lähedastest on suhkruhaige, on oluline, et haige inimese kaaslane teaks, mida kriitilises olukorras ette võtta ja kuidas aidata.