

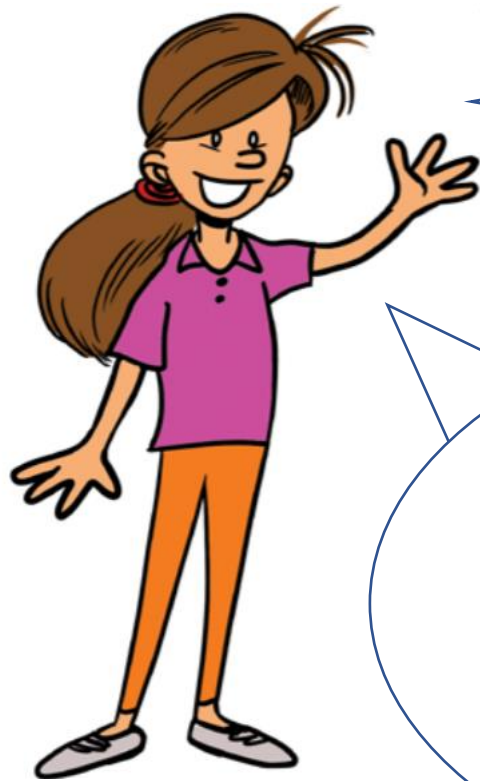
Mikä diabetes on?

- Tyypin 1 diabetes
- Tyypin 2 diabetes



Diabetesopas
yläkouluihin

Mikä on tyypin 1 diabetes?



Tyypin 1 diabetes diagnosoidaan kun haima lopettaa insuliinin tuottamisen kokonaan. Se on autoimmuunisairaus, joka tarkoittaa sitä, että kehon oma immuunipuolustus tuhoaa haiman insuliinia tuottavat solut. Tällöin keho ei pysty säätämään sokerin määrää veressä.

Diabetes voi puhjeta lapselle minkä ikäisenä tahansa, myös vauvalle ja taaperolle. Tyypin 1 diabetes kehittyy yleensä nopeasti ja voi olla hengenvaarallinen, jos sitä ei diagnosoida ajoissa.

Mikä on **tyypin 2 diabetes**?

Tyypin 2 diabetes diagnosoidaan kun keho ei pysty tuottamaan tarpeeksi insuliinia toimiakseen kunnolla tai kehon solut eivät reagoi insuliiniin. Tätä kutsutaan insuliiniresistenssiksi. Silloin keho ei pysty säätelemään verensokeritasoa.

Toisin kuin tyypin 1 diabeteksessä, tyypin 2 diabeteksessä oireet alkavat usein lievinä tai niitä ei havaita, jonka takia sen huomaaminen voi olla hankalaa

Tyypin 2 diabetesta diagnosoidaan myös lapsilla monissa maissa.



Tyypilliset diabeteksen oireet



Kova jano



Tavanomaista tiheämpi
virtsaamisen tarve



Tahaton
laihtuminen



Väsymys

(Hypoglykemia)

Mitä tarvitsee tietää matalasta verensokerista?

Matala verensokeri (< 3.5 mmol/l) voi johtua:

- Liian suuresta insuliinimäärästä
- Liian vähäisestä hiilihydraattimäärästä
- Suunnittelemattomasta liikunnasta ja aktiivisuudesta
- Väliin jääneistä aterioista tai välipaloista

Oireet



Hikoilu



Sumea näkö



Huimaus



Levottomuus



Nälkä



Ärtyneisyys



Tärinä

Tiheä sydämen-
lyönti

Päänsärky

Heikkous,
poissaolevuus

Mitä tehdä **matalan verensokerin** yllättäessä?

- Kysy, onko henkilö tarkistanut verensokerinsa tai onko hänellä verensokerimittaria
- Varmista, että henkilö syö **nopeasti vaikuttavia hiilihydraatteja** (seuraava dia)
- Kuuntele henkilöä, äläkä jätä huomiotta hänen tarpeitaan

Jos henkilö on tajuton, soita hätänumeroon 112.

- Tarkista, että hengitys kulkee vapaasti ja käännä tajuton kylkiasentoon.
- Tajuttomalle EI KOSKAAN saa antaa syömistä tai juomista tukehtumisvaaran vuoksi.
- Hunajaa voi sivellä suun limakalvoille

Mitä tehdä matalan verensokerin yllättäessä?

Miten selviytyä matalasta verensokerista?

- Anna yksi annos sokerillista syötävää
- Tarkista verensokeri 10-15 minuutin kuluttua. Jos verensokeri on edelleen matala, ota toinen annos sokerillista syötävää.
- Ilmoita aikuiselle ja henkilön vanhemmille, että henkilöllä on matala verensokeri koulussa.



4-5 Glukoositablettia
(sokeritablettia)



1.5-2 dl hedelmämehua



1 rkl hunajaa



75-100 ml
sokerillista juotavaa



4-5 karkkia

(Hyperglykemia)

Mitä tarvitsee tietää korkeasta verensokerista?

Korkea verensokeri voi johtua:

- Liian pienestä insuliinimäärästä
- Liiallisesta hiilihydraattien syönnistä
- Flunssan tai influenssan aiheuttamasta stressistä
- Stressistä, joka liittyy elämäntilanteeseen (esim. riidat tai kokeet)

Oireet



Kova jano



Tavanomaista tiheämpi
virtsaamisen tarve



Ärtyneisyys



Vatsakipu

Mitä tehdä korkean verensokerin yllättäessä?

Miten selviytyä korkeasta verensokerista?

Kannattaa harkita insuliinin pistämistä. Ainoastaan diabeetikko tai terveydenhuollon ammattilainen voi pistää insuliinia.

- Juo riittävästi vettä
- Tarkista verensokeri noin 2 tunnin kuluttua
- Jos verensokeri on todella korkea (>15 mmol/l), ota yhteyttä koulun terveydenhoitajaan tai henkilön vanhempiin, kysyäksesi lisäneuvoa

Insuliinikynä



Insuliinipumppu



Myös liikunta voi auttaa verensokerin laskemisessa

Mitä tarvitsee tietää liikunnasta ja diabeteksestä?

- Henkilö, jolla on diabetes, voi osallistua kaikkiin urheilumahdollisuuksiin muutamilla erityishuomioilla
- Liikunnan kesto ja rasittavuus vaikuttavat verensokeritasoon. Matalan verensokerin välttämiseksi voi olla tarpeellista syödä välipala ennen ja jälkeen liikuntasuorituksen tai myös sen aikana.
- Henkilöllä, jolla on diabetes, täytyy olla ”hypoeväs” mukana
- Jos henkilöllä on matalan verensokerin oireita tai 40-45 minuutin kuluessa aikoo osallistua liikuntaan, verensokeri täytyy tarkistaa ennen liikuntaa.

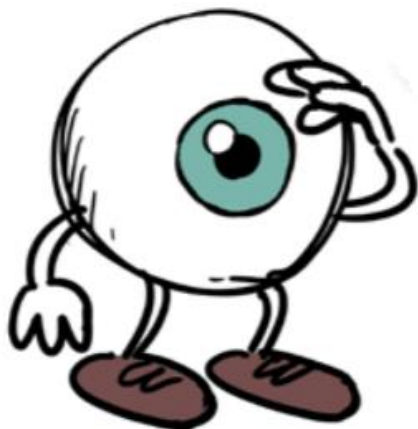


Miksi ihmisten on syytä ehkäistä ja hoitaa diabetesta?

Koska se voi vaurioittaa...

Verkkokalvoa

En näe mitään...



Munuaisia



Jalkoja



Miksi terveelliset elämäntavat ovat tärkeitä?

Tutkimusten mukaan elintapojen muutos voi auttaa ehkäisemään **tyypin 2 diabetesta**

Terveellisillä elämäntavoilla ehkäistään...



Ylipainoa



Pahoinvointia



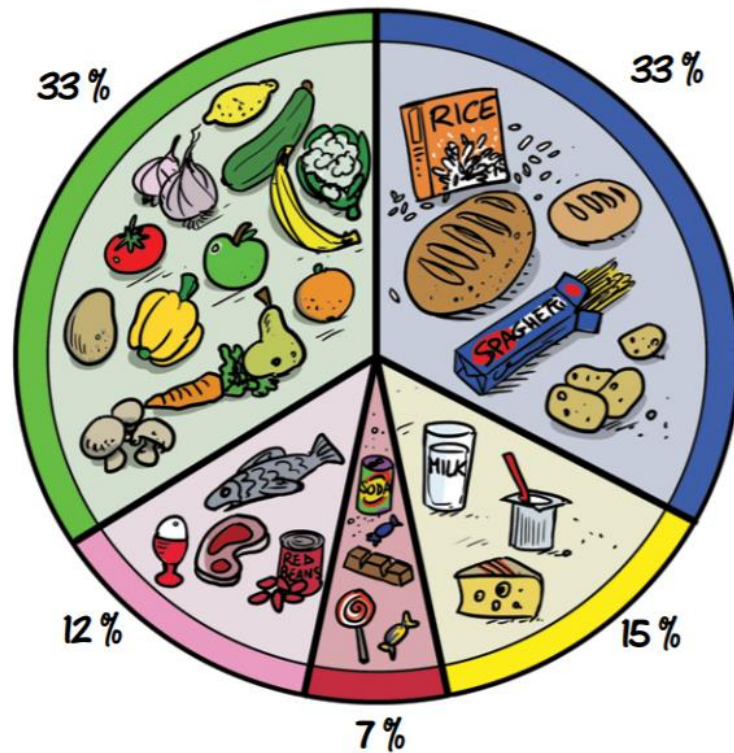
Väsymystä



Sydänsairauksia

Pysy terveenä: Syö hyvin

Tutkimusten mukaan elintapojen muutos voi auttaa ehkäisemään **tyypin 2 diabetesta**



Perinteinen lautasmalli



Pysy terveenä: Liiku hyvin

Terveelliset elintavat koostuvat myös säännöllisestä liikunnasta, joka auttaa painonhallinnassa

- Kokeile liikuntalajeja, joista pidät
- Aseta säännölliset ajat liikunnalle: se voi olla osa päivittäistä aikatauluasi
- Vähennä ruutu- ja someaikaa ja harrasta kavereiden kanssa
- Valitse rappuset hissien sijaan
- Ulkoiluta koira



Pysy terveenä: Nuku hyvin

- Lapset ja aikuiset tarvitsevat 8-10 tuntia unta ja lepoa vuorokaudessa
- Hyvän unen puute voi vaikuttaa ruokahaluun ja ruokavalintoihin. Tämä voi nostaa painoa ja vähentää insuliinin vaikutusta verensokeriin, joka kasvattaa **tyypin 2 diabeteksen** riskiä.



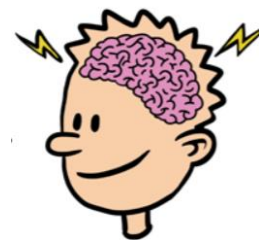
Hyvä uni:



Tukee oppimista



Lisää
onnellisuutta



On tärkeää
mielenterveydelle



Parantaa
puolustuskykyä



Testaa, oletko Diabetesvelho!

<https://diabetesvelho.herokuapp.com/quizzes/2/games/new>



Some: #siniranne

<https://www.youtube.com/watch?v=NRnqjBZuKqQ>



#Siniranne on Diabetesliiton nuorisotoimikunnan kampanja, jonka tarkoituksena on levittää positiivista diabetestietoutta ja tehdä Maailman diabetespäivää (14. marraskuuta) tunnetuksi

1. Ota kuva siniranteestasi
2. Jaa kuvasi sosiaalisessa mediassa, hashtagilla #siniranne
3. Kutsu kaverit, tutut, sukulaiset ja ystävät mukaan!

Lähteet

- www.diabetes.fi
- www.idf.org