

Diabeet kui elamise vorm

BENU, 8. september 2015, 11:20

<http://www.ohtuleht.ee/693207/diabeet-kui-elamise-vorm>



Näitleja ja lavastaja Ago-Endrik Kerge on diabeediga elanud 37 aastat ning näeb haiguses ka positiivseid külgi – see distsiplineerib toitumist jälgima. (TEET MALSROOS)

Kuidas leppida teadmise, et sinu kaaslaseks on edaspidi diabeet? Oma kogemusest räägib näitleja ja lavastaja Ago-Endrik Kerge (76), kellel 37 aasta eest diagnoositi esimest tüüpi suhkruhaigus.

Kuigi Kerge peab end süstima viis korda päevas ning pidevalt toitumist jälgima, ei näe ta selles suurt probleemi. Pigem hoopis kiidab, et distsiplineeritud toitumine on tervisele hästi mõjunud.

Balletisolistina alustanud ning hiljem ka näitejuht-lavastajana töötanud Kerge oli alati heas vormis. Ega tantsijana teisiti saagi, vahel laval ehk mõni kergem vigastus tuli, aga see oli ka kõik. 1978. aastal reisis ta abikaasa Elle Kulli ning sõprade Urmas Kibuspuu ja Jüri Krjukoviga Tadžikistanis ja Usbekistanis. „Kolleegid muudkui naersid mu üle, sest kogu aeg otsisin tualetti. Janu oli ka suur, aga mõtlesin, et põhjuseks on palavad ilmad,“ meenutab Kerge. Toona ta veel arsti juurde ei läinud, kuid olukord ei läinud ka Eestisse tagasi jõudes paremaks. Õnneks soovitas üks tuttav, et mingi Kerge ikkagi kontrolli. „Ma olin sellisest haigusest väga vähe kuulnud, aga peagi oli asi selge,“ nendib Kerge. „Jahmatuse oli suur. Tolle aja süstlad ja kõik muu...mõtlesin, et on nüüd siis sellist asja vaja...“

Tema vastas seisis toona range moega venelannast arst. Suure õllesõbrana uuris Kerge, kas lemmikjooki ikka võib tarbida. „Ei, mitte mingil juhul!“, pahandas arst ja luges ette pika nimekirja toiduainetest, mida kõike süüa-juua ei tohi. „Rääkis, et süsivesikud peavad normis olema. Mina mõtlesin, et mis pagana süsivesikud, ei tea sest midagi.“

Vahel lubab endale isegi šokolaadi

Inimene kohandub vajadusel kõigega ja nii läks ka Kergega. Tõsi, raske oli leppida, et näiteks õlut juua ei saa. Kui ta 7–8 aastat hiljem Tšehhimaal reisis, jõudis ta kõrvu, et seal on üks sort, mis sobib ka diabeetikutele. Ta ostis kohe mitu pudelit ja nautis. Tegelikult pole piirid nii ranged ja praegu lubab ta aeg-ajalt endale ka tavalist õlut, ta lihtsalt oskab planeerida, mille arvelt seda teha. „Tänapäeval on selge, et diabeetikud võivad praktiliselt kõike süüa-juua. Näiteks, kui joon õlut, süüa leiba vähem.“

Kerge lisab, et tema üheks kireks on ka šokolaad. Seda ostab ta harva, kuid seda magusam preemia on. „Liha võib süüa muidugi piiramatutes kogustes. Ja nõukogude ajal oli nali selles, et tomatid, mida suhkruhaige võib manustada tonnide viisi, olid kevadel-suve hakul kõige kallimad toiduained, kuid minu toitumisharjumustega need sobisid. Sain ikka uhkustades öelda, et ma odavaid asju ei söö, vaid ikka kõige paremat,“ muheleb ta.

Kerge ütleb, et aastatega on palju muutunud aparaatide ja süstalde osas. Nõukogude ajal olid nõelad võrdlemisi paksud ja süstimine pehmelt öeldes valus. Tal on kodus ka aparaat, millega veresuhkrut mõõta. Ta teeb seda õhtuti enne magamaminekut. „Kas teate, kui palju on teiesuguse tavalise inimese veresuhkru tase,“ uurib Kerge. Raputan pead. „Umbes 5,2. Täiesti tavaline ja elab õõ üle. Kui mul on viis, siis magama ei läheks, sest tean, et võib langeda ka kahe peale. Kui on seitse-kaheksa, siis on juba hästi,“ kirjeldab Kerge. Kui tase on liiga madal, sööb ta näiteks mõne võileiva. Need olid tal varem igaks juhuks ka teatris kaasas. Ta meenutab, kuidas kord etenduse ajal tundis, et veresuhkur langeb liiga madalale. „Too mu võileib,“ poetas ta Elle Kullile. Kergel õnnestus see publiku jaoks märkamatuks ära süüa ning tükk jätkus.

Viis süsti päevas

Võileivalugu jääb aega, kui Kerge haigusega alles kohanes. Nüüd on toitumisrutiin enam-vähem paika timmitud ja probleeme esineb harva. „Räägiks suhkruhaiguse positiivsetest külgedest – tänu sellele olen nüüdseks juba 37 aastat regulaarselt õigel ajal ja õigeid koguseid süüanud. Kui mul seda haigust poleks, siis kühveldaksin siiani ükskõik mis kell, ükskõik mida ja kui palju sisse,“ räägib ta.

Kergel on kindlad kellaajad söömiseks ja need kõiguvad vaid tunnike siia-sinna. Hommikusöök on kella üheksa paiku, lõuna kell 13, õhtusöök kell 18 ja mõni kerge võileib magamamineku eel. Insuliini süstima peab ta viis korda päevas, iga toidukorra eel või järel ning korra varahommikul ja enne magamaminekut. Viis tundub palju, ent Kerge selles probleemi ei näe. Ta sõnab, et teda lohutas juba haigestumise ajal rootslastelt kuuldu, et suhkruhaigust ei pea üle pödemä. „See on mitte niivõrd haigus, vaid lihtsalt üks elamise vorm,“ ütleb Kerge.

Ago-Endrik Kerge

- 1939. aastal sündinud Eesti näitleja ja lavastaja
- Lõpetas Tallinna Koreograafiakooli (1959), töötas balletisolistina Estonia teatris (1959–1967) ja Leningradi Music Hallis (1967–1969). Seejärel pöördus tagasi Estoniasse.
- Lõpetas Tallinna Riikliku Konservatooriumi lavakunsti erialal (1976, 7. lend).

- Pälvis tähelepanu August Kitzbergi „Kosjasõidu“ lavastuse uude lahendusega ning asus näitejuht-lavastajana tööle Tallinna Riiklikku Akadeemilisse Draamateatrisse.
- Aastatel 1985–1990 oli Vanemuise teatri näitejuht.
- Abielus näitlejanna Elle Kulliga.

I tüüpi diabeet

Kuulub haiguste rühma, mida nimetatakse autoimmuunhaigusteks.

Kui keegi sugulastest on põdenud I tüüpi diabeeti, on haigestumise risk ligikaudu 0,3–04 protsenti. Kui üks vanematest on diabeetik, suureneb risk ligikaudu 5 protsendini. Kui diabeeti põeb teie kaksikõde või -vend, siis on risk haigestuda 30–50 protsenti.

- Sümptomid:
- Suurenenud uriinikogused
- Pidev janutunne ning kaalulangus
- Väsimus ja nõrkus, koormustaluvuse langus
- Suurenenud söögiisu
- Naha sügelus
- Haavad paranevad aeglaselt
- Öösiti võivad tekkida säärelihaste krampid

NB! I tüüpi diabeeti ei ole võimalik ennetada!

II tüüpi diabeet

Tekib tavaliselt ülekaalulistel inimestel vanuses 45 ja rohkem.

Esmane ravi on dieet, kehakaalu kontroll ja füüsilise koormuse suurendamine. Kui vaatamata sellele püsib veresuhkur kõrge, tuleb raviskeemi lisada tabletid või mõnel juhul ka insuliin.

Sümptomid:

- Suukuivus, janu
- Sage urineerimine
- Väsimus ja töövõime langus
- Haigustunnused võivad avalduda tagasihoidlikult või üldse puududa. Sageli leitakse kõrgeenenud veresuhkru tase juhusliku vereanalüüsiga.

Riskifaktorid:

- Vanus üle 40 eluaasta
- Diabeedi esinemine perekonnas
- Ülekaal ja/või kõhupiirkonna rasvumine
- Eelnenud veresuhkru omastamise häire
- Kõrgeenenud vererõhk
- Kõrgeenenud kolesterool
- Eelnevad südame- ja veresoonte haigused
- Naistel rasedusaegne diabeet
(Allikas: diabeet.ee)