

## Komplikationer

Typ 1 diabetes ger komplikationer framförallt i de små blodkärlen. Komplikationerna kan på sikt orsaka skador på ögats näthinna samt ge njur- och nervskador. För att motverka och behandla dessa komplikationer ges blodtryckssänkande mediciner. Det finns också en ökad risk för komplikationer i de stora blodkärlen i hjärta och hjärna. Ofta kombineras därför blodtrycksmediciner med blodfettssänkande läkemedel.

## Kontroller

Personer med diabetes typ 1 kontrolleras vanligen på speciella diabetesmottagningar. Kontrollerna görs ungefär var 3-6:e månad eller efter individuellt behov. Då tas blodprover, kroppen undersöks och diskussion förs kring pågående behandling och eventuell behandlingsjustering. Regelbundna kontroller sker också på ögonmottagning.

## Egenvård

Diabetesbehandlingen bygger till stor del på begreppet egenvård. Detta begrepp syftar på patientens förmåga att hantera sjukdomen i dagliga livet. Eftersom varje persons insulinbehandling är individuell är det viktigt med kunskap om diabetes, dess behandling och komplikationer. För att uppnå bästa möjliga kontroll av blodsockernivån bör systematiska egenkontroller göras.

Vid akuta infektioner kan blodsockret bli instabilt. Magsjuka kan vara speciellt besvärligt. Rådfråga gärna hälso- och sjukvården.

Önskar du fler exemplar, beställ broschyr via e-post: [lakemedelskommitten@lvn.se](mailto:lakemedelskommitten@lvn.se)



Diabetes är ett tillstånd med kroniskt förhöjt blodsocker orsakat av otillräcklig eller helt upphörd insulinproduktion. Insulin är ett livsnödvändigt hormon för kroppens ämnesomsättning. Det finns huvudsakligen två former av diabetes: typ 1 diabetes och typ 2 diabetes. De skiljer sig åt på några punkter, exempelvis orsak till sjukdom och behandling.



# Typ 1 diabetes

## Patientinformation

# Vad är diabetes?

Diabetes är ett tillstånd med kroniskt förhöjt blodsocker orsakat av otillräcklig eller helt upphörd insulinproduktion. Insulin är ett livsnödvändigt hormon för kroppens ämnesomsättning. Det finns huvudsakligen två former av diabetes: typ 1 diabetes och typ 2 diabetes. De skiljer sig åt på några punkter, exempelvis orsaken till sjukdomen och hur den behandlas.

## Symtom vid typ 1 diabetes

Det är vanligen barn och unga vuxna som insjuknar i typ 1 diabetes. Sjukdom innebär att kroppens eget immunsystem rubbats. Detta leder till att insulinproducerande celler i bukspottkörteln bryts ner och insulin upphör att produceras. Sjukdomen utvecklas snabbt, oftast under några veckor.

### Vanliga symtom

Stora urinnängder, törst, ofrivillig snabb viktnedgång, trötthet, dimsyn, buksmärter, underlivsklåda, torrhet i hud och slemhinnor.

### Sjukdomens utveckling

Vilka riskfaktorer som avgör utveckling av typ 1 diabetes är inte helt klarlagda. Sjukdomen har en viss ärftlighet dock är det endast cirka var tionde person med typ 1 diabetes som har det i släkten. Med sjukdomen följer också en ökad benägenhet att utveckla andra sjukdomar som exempelvis struma, reumatiska besvär, glutenintolerans och psoriasis.

## Hur ställs diagnosen?

Diagnosen ställs genom att blodsockret mäts. Normalt ligger blodsockret mellan 3,5-7,0 mmol/L. Ett slumpmässigt mätt blodsocker som ligger på över 11,0 mmol/L tyder på diabetes liksom blodsocker efter fasta över 7,0 mmol/L.

## Behandling

Typ 1 diabetes kräver alltid behandling med insulin. Målsättningen med behandlingen är att försöka normalisera blodsockret och därmed förebygga komplikationer.

### Livsstil

Sjukdomen och behandlingen underlättas av goda kostvanor, regelbunden fysisk aktivitet, normalvikt och tobaksfrihet. Stress och dåliga sömnvanor inverkar även på blodsockervariationen.

### Kost

Mat vid diabetes handlar om vanlig mat i rätt proportioner utifrån energibehov. Regelbundna måltider – frukost, lunch och middag - i kombination med måltidsinsulin, är viktiga för hälsan och möjliggör ett jämnare blodsocker.

### Fysisk aktivitet

Daglig vardagsmotion (fysisk aktivitet) i minst 30 minuter rekommenderas. Fysisk aktivitet ökar kroppens insulinkänslighet. Detta medför att blodsockret lättare blir stabilt och kan nå normal nivå.

### Insulin

Målet med insulinbehandlingen är att uppnå normala blodsockernivåer med bibehållen god livskvalité. Här efterliknas den friska bukspottkörtelns insulinbildning. Den vanligaste behandlingsformen består av ett långtidsverkande basinsulin som kombineras med måltidsinsulin.

## Lågt blodsocker (insulinkänning)

Insulinkänning uppstår när man tagit för mycket insulin i förhållande till energiåtgången. Lågt matintag, kraftig motion och hög alkoholförtäring kan ligga bakom.

### Vanliga symtom är:

- Blekhet
- Kraftig hunger
- Hjärtklappning
- Svetteningar
- Darrningar
- Oro och ängslan
- Sänkt uppmärksamhet/sluddrigt tal/avvikande beteende
- Sänkt medvetande
- Krampor

### Åtgärd:

1-3 bitar druvsocker, sötad juice, saft eller mjölk och därefter en smörgås.



## Högt blodsocker

Det är viktigt med kontinuerlig tillförsel av insulin. Många timmar - eller dagar - med insulinbrist kan leda till syraförgiftning så kallad ketoacidosis. Symtomen är stora urinnängder, röda kinder, muskelvärk, buksmärter, kräkningar och acetontuktande andedräkt. Tillståndet är allvarligt och ska behandlas på sjukhus.