

Kontroller

Personer med diabetes kontrolleras på vårdcentraler eller på speciella diabetesmottagningar. Kontrollerna görs ungefär var 6:e månad eller efter individuellt behov. Då tas blodprover, kroppen undersöks och diskussion kring pågående behandling och eventuell behandlingsjustering görs. 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. Därför är det viktigt med kunskap om diabetes, dess behandling samt hur man förebygger komplikationer. Blodsockermätningar krävs i vissa fall och frekvens av mätningar bedöms utifrån varje enskild individs behov och behandling. Vid stabila blodsockernivåer kan kontroll av ett så kallat långtidsblodsocker (HbA1c) 2-4 ggr/år vara tillräckligt.

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



Diabetes är ett tillstånd med kroniskt förhöjt blodsocker orsakat av otillräcklig eller helt upphörd insulinproduktion. Insulin är ett livsnödvärdigt 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 2 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 2 diabetes

Det är vanligen medelålders och äldre som insjuknar i typ 2 diabetes. Yngre kan även insjukna, framförallt vid övervikt. Vid typ 2 diabetes produceras fortfarande insulin men kroppens mottaglighet för insulinet är nedsatt, så kallad insulinresistens. Insulinresistensen är ofta förenad med bukfetma, blodfetsrubbningsar och högt blodtryck, det så kallade metabola syndromet. Sjukdomen medför en ökad risk för sjukdomar i hjärta och kärl. Ibland ses kärlsjukdomar redan när sjukdomen upptäcks. Symtomen vid typ 2 diabetes kan vara diffusa och det kan gå flera år innan sjukdomen upptäcks.

Vanliga symtom

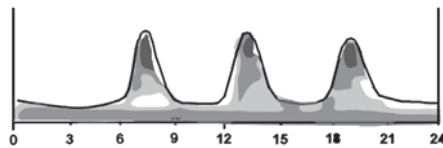
- Stora urinmängder
- Törst
- Trötthet
- Klåda i underlivet
- Dimsyn
- Urin- och sårinfektioner
- Problem med tandstatus

Riskfaktorer för utveckling av typ 2 diabetes

- Diabetes i familjen, stark ärftlighet
- Tidigare diabetes under graviditet
- Övervikt, bukfetma
- Högt blodtryck
- Blodfetsrubbningsar
- Fysisk inaktivitet
- Tobakskonsumtion
- Kronisk stress, ofta med dålig sömnkvalité

Hur ställs diagnosen?

Diagnosen ställs genom att blodsockret mäts. Normalt ligger blodsockret mellan 3,5 och 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

Målsättningen med behandlingen är alltid individuell. Behandlingens syfte är att normalisera blodsocker, blodfetter och blodtryck. Därmed kan komplikationer förebyggas.

Livsstil

Intag av rätt mängd mat i förhållande till energibehovet, regelbunden fysisk aktivitet samt att hålla sig normalviktig och tobaksfrihet är grundförutsättningar för bra blodsockernivåer. God sömn och mindre stress är också viktigt för hälsan.

Kost

Mat vid diabetes handlar om vanlig mat i rätt proportioner utifrån energibehov. Regelbundna måltider – frukost, lunch och middag - är viktiga för hälsan. Frukt och grönsaker bör ingå varje dag.

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 och övriga läkemedel

Insulin och andra antidiabetesläkemedel har som funktion att öka kroppens insulinkänslighet och/eller insulinproduktion. Det finns flera olika typer av insulin. Vanligast är långtidsverkande basinsulin och måltidsinsulin. Eftersom typ 2 diabetes ofta är förenad med bukfetma, blodfetsrubbningsar och högt blodtryck behandlas även dessa riskfaktorer med läkemedel.

Lågt blodsocker (insulinkänning)

Insulinkänning är ovanligt bland personer med typ 2 diabetes. Symtom kan vara darrighet, hjärtklappning och oro. Dessa kan åtgärdas med söt dryck som till exempel juice, saft eller mjölk och därefter en smörgås.

Komplikationer

Vid typ 2 diabetes dominerar kärlsjukdomar i de stora blodkärlen. Den vanligaste orsaken till för tidig död hos personer med typ 2 diabetes är hjärtinfarkt och stroke. De små blodkärlen kan också angripas och orsaka skador på ögats näthinna samt ge njur- och nervskador. Aktiv behandling inklusive livsstilsförändring motverkar och behandlar dessa komplikationer.