

## Har du fått typ 2 diabetes?

Diabetes typ 2 är en sjukdom som orsakas av att kroppen inte orkar producera tillräckligt med insulin eller att kroppen inte kan tillgodogöra sig insulinet som produceras, vilket kallas insulinresistens. Utan insulin får man ett skadligt högt blodsocker och insulin måste därför tillföras i form av sprutor eller med en insulinpump.

Det är en mycket komplex sjukdom med hög ärftlighet. Risken att insjukna om man har ärftlig belastning ökar beroende på ens levnadsvanor. Övervikt, rökning, inaktivitet och stress är faktorer som skyndar på insjuknandet. Det är en livslång sjukdom men med rätt egenvård, livsstilsförändringar och behandling kan blodsockernivån närma sig normala värden.



## SYMPTOM OCH RISKFAKTORER FÖR TYP 2 DIABTES

- Fysisk och psykisk trötthet
- Törst
- Kissar oftare
- Dimsyn
- Svamp och klåda i underlivet
- Vadkramper

Har du några av dessa symtom, beställ tid för blodsockerkontroll på vårdcentralen. Även om du saknar symtom men är överviktig och har diabetes i släkten, bör du se till att få blodsockret kontrollerat då och då. Det är särskilt viktigt om du har högt blodtryck eller höga blodfetter.

## 3 SNABBA OM TYP 2 DIABETES

- 1.** Diabetes typ 2 blir vanligare ju högre upp i ålder man kommer. Till skillnad från typ 1 diabetes där kroppen helt slutat producera insulin har man vid typ 2 diabetes kvar en del av sin insulinproduktion, dock en nedsatt sådan.
- 2.** Oftast kommer typ 2 diabetes smygande och när diagnosen ställs kan man ha haft det en längre tid. Hos många upptäcks inte diabetes typ 2 förrän de haft sin första hjärtinfarkt eller stroke. Två av tre patienter med hjärtinfarkt har diabetes eller ett förstadium till diabetes.
- 3.** Vid diabetes typ 2 har bukspottskörteln blivit utmattad och orkar inte producera så mycket insulin som kroppen behöver. Detta kan ofta vara kopplat till övervikt och viktnedgång brukar ge många hälsofördelar och påverka blodsockret positivt.

## DET METABOLA SYNDROMET

**ÖVERVIKT, HÖGT BLODTRYCK OCH FÖRHÖJDA BLODFETTER HÖR IHOP MED TYP 2-DIABETES OCH ÄR RISKFAKTORER FÖR ATT UTVECKLA SJUKDOMEN, DETTA KALLAS DET METABOLA SYNDROMET.**

Många känner skuld för sin övervikt, skuld över att ha "ätit sig till" sin typ 2-diabetes. Det är förståeligt men kommer inte hjälpa någon. Genom att förändra sitt sätt att leva kan man uppnå så goda och tydliga resultat att det känns värt att steg för steg fortsätta förändringen. Genom att sätta upp både kortsiktiga och långsiktiga mål ökar man sina chanser att lyckas.

# BEHANDLING AV TYP 2 DIABETES

Behandling av diabetes typ 2 kan vara allt från livsstilsförändringar med kostomläggning, rökstopp och motion, till blodsockersänkande läkemedel och insulin. Efter ett tiotal år övergår många personer med typ-2 diabetes från tabletter till insulin. En del oroar sig för det steget men upptäcker ofta att det ger större frihet och välmående.

## Vad är insulin?

Ett livsnödvärdigt hormon som krävs för att cellerna ska kunna tillgodogöra sig sockret/näring från maten. Med brist på insulin och/eller insulinresistens, stiger sockernivån i blodet och skadar nerver och kärl i hjärtat, ögon, njurar, fötter och liknande. Med god behandling och egenvård kan diabeteskomplikationer skjutas upp, bli lindrigare eller helt undvikas.

## HÄLSOKONTROLLERNA DU HAR RÄTT TILL

### VID DIABETES HAR DU RÄTT TILL ÅRLIG UPPFÖLJNING OCH KONTROLL AV DIN HÄLSA.

För att lära dig hur din diabetes och ditt blodsocker fungerar har du rätt att få en blodsockermätare och teststickor från din vårdgivare. Se också till att få bra utbildning i hur det går till. Pedagogisk mätning är högt prioriterad i Socialstyrelsens nationella diabetesriktlinjer.

Det finns fortfarande läkare som meddelar patienten att den fått "en släng av socker" eller "lite diabetes" och föreslår en behandling som går ut på att "äta lite mindre och springa lite mer". Den som får sådana besked rekommenderar SSDF att byta läkare, kanske till och med vårdcentral.

Läkaren och diabetessköterskan ska vara dina samarbetspartners för en lång tid framöver. Du har allt att vinna på att ta din diabetesdiagnos på allvar. Och gör inte doktorn det så blir det svårare för dig. Ju tidigare man lär sig hur ens blodsocker, kropp och psyke samfungerar, desto större möjlighet finns att undvika och/eller skjuta upp komplikationer.

## LÄR DIG MER OM DIABETES

Med en diabetesdiagnos kommer ofta många frågor. Du är självklart välkommen att höra av dig till oss på Storstockholms Diabetesförening. Kan vi inte svara på din fråga så tar vi reda på det. Ring oss på 08-654 00 40 eller mejla [info@ssdf.nu](mailto:info@ssdf.nu).

Föreningen arrangerar bland annat nätverksträffar, utbildningar och föreläsningar. Välkommen!