

# Vilka komplikationer kan typ 2-diabetes leda till? Och hur kan de förebyggas?

- Typ 2-diabetes handlar inte bara om att vara försiktig med blodsockernivåerna. Eftersom typ 2-diabetes har en direkt eller indirekt verkan på flera olika organ måste sjukdomen behandlas ur ett helhetsperspektiv.
- Typ 2-diabetes påverkar både små och stora blodkärl, hjärta, hjärna, njurar, nervsystem, ögon och mun.
- Denna broschyr innehåller information om de komplikationer som diabetes kan ge upphov till och hur de kan förebyggas.

Referenser: Diabetes: Current Care Guidelines 2017

Broschyren är faktagranskad av Prof Johan Jendle Örebro Universitet



Boehringer Ingelheim AB  
Liljeholmsstranden 3 • Box 47608 • 117 49 Stockholm  
Tel 08-721 21 00

Boehringer  
Ingelheim

DIABETES



## TYP 2-DIABETES

# Komplikationer och hur de kan förebyggas



# Hur kan jag förebygga komplikationer vid typ 2-diabetes?

## 1. Ät nyttigt

- Personer med diabetes bör, precis som alla andra, äta en varierad kost.
- Ät 3 regelbundna huvudmål: frukost, lunch och middag. Undvik småätande.
- Vid övervikt sikta på att gå ner i vikt och minska därför totala energiintaget.
- Måltiderna bör följa tallriksmodellen.
- Det är viktigt att du äter rikligt med frukt, grönsaker och bär (500 gram per dag).
- Välj i synnerhet fiberrika livsmedel och fullkornsprodukter.
- Ät mat som innehåller lite salt och överväg att äta fisk till middag 2-3 gånger i veckan.
- Använd främst mjuka vegetabiliska fetter och begränsa intaget av hårda animaliska fetter så mycket som möjligt.
- Kostbaserad behandling är alltid individuell.

## 2. Regelbunden motion

- Fysisk aktivitet minskar risken för hjärtkärlsjukdom och leder till minskad mängd kroppsfett.
- Fysisk aktivitet förbättrar din kondition, får dig att må bättre, ökar insulinkänsligheten och förbränner energi.
- Regelbunden motion hjälper dig också att hålla vikten.
- Personer med typ 2-diabetes rekommenderas minst 30 minuters måttlig fysisk aktivitet minst 5 dagar per vecka.

## 3. Ta dina mediciner enligt ordination

- Förutom goda matvanor, motion och vikhållning är det viktigt att du tar de mediciner som din läkare ordinerar för att kontrollera ditt blodsocker och förebygga komplikationer.
- Blodsockersänkande läkemedel kan vara antingen i form av tabletter eller injektioner.
- Det är också vanligt att diabetespatienter får läkemedel mot högt blodtryck och blodfetter.
- Eftersom typ 2-diabetes är en progressiv sjukdom kommer din läkare eller diabetessjuksköterska behöva justera dina mediciner regelbundet.

## 4. Undvik övervikt

- Att hålla vikten är en viktig del av behandlingen av typ 2-diabetes.
- Om du är överviktig kan viktnedgång hindra din diabetes från att bli värre, minska behovet av läkemedel och förebygga komplikationer.
- Till och med en liten viktminskning på mindre än 5 % påverkar hälsan positivt eftersom det skadliga fettet runt inre organ är det som försvinner först.

## 5. Sluta röka

- Rökning är skadligt för samma organ som kan drabbas vid typ 2-diabetes, till exempel hjärta och blodkärl.
- Rökning är särskilt farligt för personer med typ 2-diabetes.
- Rökning orsakar också många lungsjukdomar och det ökar risken för cancer i flera olika organ.

## 6. Håll ett öga på ditt blodsocker

- Insulinanvändare måste regelbundet mäta sitt blodsocker.
- Du får anvisningar från din läkare eller diabetessjuksköterska om hur du själv ska kontrollera ditt blodsocker.
- Det är viktigt att du själv kontrollerar det då läkaren och diabetessjuksköterskan behöver dina blodsockervärden för att ge dig rätt behandling.

## 7. Ta hand om dina fötter

- Undvik att få sår på fötterna genom att ta god hand om dem och alltid använda bekväma skor.
- Egenvård enligt råd från din medicinska fotvårdare.
- Kontakta vårdpersonalen omedelbart om du får ett sår på foten.

## 8. Munhygien

- Ojäma blodsockernivåer kan orsaka muntorrhet vilket i sin tur gör dig mer mottaglig för munsjukdomar, såsom tandköttinflammation och karies, och kan till och med leda till tandlossning (parodontit).
- Inflammation i munnen kan också ha en negativ inverkan på din blodsockerkontroll.
- Det är viktigt att borsta tänderna två till tre gånger om dagen och även att göra rent mellan tänderna regelbundet. Du rekommenderas också att gå till tandläkare/tandhygienist regelbundet för att kontrollera din munhälsa och dina tänder.

# Komplikationer vid typ 2-diabetes



## Hjärta och blodkärl

### Typ 2-diabetes ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar

- Typ 2-diabetes orsakar förändringar i hjärtat, till exempel i mindre blodkärl, nervförsörjningen och skador på hjärtmuskelceller.
- Typ 2-diabetes medför också risk för skador på större blodkärl och åderförkalkning.
- Typ 2-diabetes ökar drastiskt risken för
  - kranskärlssjukdom
  - hjärtinfarkt
  - hjärtsvikt
  - stroke.
- Ett viktigt mål med behandlingen av typ 2-diabetes är att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar.
- Ditt hjärt- och kärlsystem bör övervakas genom regelbundna kontroller av blodtryck och kolesterolvärden.



## Njurar

### Njursjukdomar (nefropati) är en vanlig komplikation vid typ 2-diabetes

- Njurarna innehåller miljontals små blodkärl som kan ta skada.
- Det tidiga stadiet av njurskada kallas mikroalbuminuri vilket innebär att små mängder protein läcker ut i urinen, men med bra behandling går det att förhindra att skadan förvärras.
- Allteftersom njurarnas funktion försämras minskar deras förmåga att filtrera bort onödiga eller skadliga ämnen blodet.
- Behandlingen för allvarlig njursvikt är dialys eller njurtransplantation.
- För personer med diabetes är det viktigt att övervaka njurarnas funktion genom prover eftersom njursjukdomar vanligtvis inte ger upphov till några symptom i de tidiga stadierna.



## Forts. Komplikationer vid typ 2-diabetes



### Nervsystem

#### Diabetes leder ofta till skador och förändringar hos nerver (neuropati)

- Nervförändringar kan orsaka smärta, stickningar och domningar.
- Besvär med mage och matsmältning, ökad hjärtfrekvens, problem med svettning och urinering samt impotens kan också uppträda.
- Nervskador i fötterna kan ge upphov till förlust av känseln, vilket ökar risken för sår.
- Sår läker långsamt hos personer med typ 2-diabetes och allvarliga skador kan kräva amputation av tå eller fot.
- Att ta god hand om fötterna och använda rätt skor är mycket effektivt för att förebygga sår.
- Se till att dina fötter kontrolleras regelbundet av vårdpersonal och be om råd om du inte kan få dina sår att läka på egen hand.



### Ögon

#### Typ 2-diabetes kan orsaka förändringar i näthinnan (retinopati)

- Retinopati är mycket vanligt, särskilt bland personer som har haft typ 2-diabetes under en längre tid.
- Obehandlad retinopati kan leda till synförlust, men fullständig blindhet är sällsynt numera eftersom det kan förhindras.
- Förändringar i näthinnan kan ses med ögonbottenfotografering.
- Retinopati kan behandlas med laser eller lokal injektionsbehandling (VGEF).
- Personer med typ 2-diabetes bör genomgå en ögonbottenundersökning regelbundet var 1-3 år enligt rekommendation från den egna ögonläkaren.

