

Tillstötande sjukdomar och deras förebyggande

Hur kan jag förebygga tillstötande sjukdomar?

1. Ät hälsosamt

- En diabetikers kost rekommenderas att vara lika mångsidig, som för resten av befolkningen.
- Dagens måltider är bra att dela i tre huvudmåltider (frukost, lunch, middag) och 1-3 st mellanmål. Flera mellanmål är inte nödvändiga.
- Regelbundna måltider hjälper att hålla blodsockret i balans.

2. Motionera regelbundet

- Motion är speciellt nyttigt i vård av typ 2-diabetes för att den förbättrar alla komponenter som har att göra med hälsan
- Motion förbättrar konditionen, ökar välmåendet, förbättrar känsligheten för insulin och förbrukar energi
- Regelbunden motion hjälper även i att hålla vikten i kontroll
- Det rekommenderade mängden av motion för en diabetiker är 30 minuter per dag, 5 dagar i veckan

3. Ta de läkemedel som läkaren förskrivit

- Läkaren förskriver enligt patientens individuella behov läkemedel för kontroll av högt blodsocker och förebyggande av tillstötande sjukdomar, som stöd för kosten, motionen och viktkontrollen
- Läkemedel som sänker blodsockret kan antingen tas som tabletter via munnen eller som en färdigt doserad injektion
- Läkaren förskriver ofta även blodtrycks och kolesterol sänkande läkemedel
- Diabetes är en framskridande sjukdom, så det är viktigt att regelbundet granska det förskrivna läkemedlets lämplighet med en läkare eller diabetesskötare
- Det är väldigt viktigt att regelbundet ta alla läkemedel, som läkaren har förskrivit

4. Undvik övervikt

- Viktkontroll är en väsentlig del av behandling av diabetes
- Viktförminskning för en överviktig diabetiker saktar ner framskridningen av sjukdomen, minskar läkemedel behovet och förhindrar tillstötande sjukdomar
- Hälsan påverkas förmånligt av t.o.m. en så liten vikt-förminskning som 5%, eftersom det speciellt skadliga fettet, som omringar inre organerna försvinner först

5. Sluta röka

- Rökning skadar och förstör samma organer, hjärtat och blodkärlen, som diabetes
- Rökning är speciellt farligt för diabetiker
- Rökning orsakar lungsjukdomar och ökar risken för cancer i flera organer

6. Kom ihåg att kontrollera blodsockret

- En balanserad och god blodsockernivå har en förmånlig påverkan i förebyggande av tillstötande sjukdomar
- Du får individuella anvisningar från din läkare eller diabetesskötare om hur du kan själv kontrollera ditt blodsocker
- Egen kontroll av blodsockret är viktigt, så att läkaren kan på basen av resultaten, om det behövs, göra ändringar till din behandling

7. Sköt om dina ben och fötter

- Effektivt förebyggande av bensår görs med hjälp av god skötsel om fothygien, behandling av sår genast när det upptäcks och användning av lämpliga skor
- Ta genast kontakt med hälsovården när du hittar ett bensår

och munnens hälsa

- Dålig sockerbalans kan leda till muntorrhet, vilket ökar risken för munsjukdomar såsom tandköttssinflammation, hål i tänderna och tandlossning
- Infektioner i munnen kan dessutom destabilisera behandlingsbalansen för diabetes
- Det är viktigt att borsta tänderna två gånger om dagen och att dagligen även rengöra mellan tänderna. Dessutom är det bra att regelbundet besöka tandläkaren för kontroll av tand- och munhälsan

Vad är de tillstötande sjukdomarna, dvs. komplikationerna för typ 2-diabetes? Och hur kan de förebyggas?

- Diabetes är inte endast behandling av blodsockrets nivå. Diabetes påverkar direkt eller indirekt flera organer, så en omfattande behandling av sjukdomen är viktigt
- Diabetes påverkar de små och stora blodkärlen, samt hälsan av hjärtat, hjärnan, njurarna, nervsystemet, munnen och ögonen
- Denna guide berättar om de tillstötande sjukdomarna med diabetes dvs. komplikationerna och deras förebyggande

Källa: Tyypin 2 diabetes Käypä hoito -suositus, publicerat 18.03.2024. Hänvisat 01/2025. www.kaypahoito.fi

Typ 2-diabetes tillstötande sjukdomar, dvs. komplikationerna

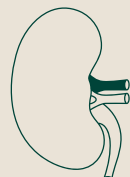
Hjärtat och blodkärlen



Diabetes är en hjärt- och blodkärlssjukdom

- Diabetes orsakar förändringar i bland annat hjärtats små blodkärl och hjärtmuskelcellerna och innervation
- Diabetes utställer även de stora blodkärlen, pulsåderna, för skador och förkalkning dvs. ateroskleros
- Diabetes ökar märkvärdigt risken att insjukna i t.ex.
 - Kransartärsjukdom
 - Hjärtinfarkt
 - Hjärninfarkt
 - Hjärtsvikt
- Det främsta syftet med diabetesbehandling är att förebygga hjärt- och blodkärlssjukdomar
- **Hälsan av hjärtat och blodkärlen följs upp iallafall en gång i året med att mäta blodtrycket och blodets fettvärden**

Njurarna



Njursjukdom, dvs. nefropati är en allmän tillstötande sjukdom vid diabetes

- I njurarna finns många små blodkärl som kan skadas hos en diabetiker
- Vid det inledande stadiet av njursjukdomen, som kallas mikroalbuminuri, utsöndras det små mängder av äggviteämne (protein) i urinen. Med lämplig behandling kan framskridandet av mikroalbuminuri fortfarande stoppas
- Då njurarnas funktion blir svagare, försämras njurarnas förmåga att rengöra blodet av onödiga och skadegörande ämnen. Detta försvårar även läkemedelbehandlingen
- Svår njurinsufficiens behandlas med dialys eller njurtransplantation
- **Njursjukdom är vanligtvis symtomfri i den inledande fasen. Därför är det viktigt att följa diabetikerns njurfunktion med laboratorieprov minst en gång i året**

Nervsystemet



Diabetes orsakar vanligtvis nervförändringar och skador dvs. neuropati

- Nervförändringarna kan orsaka smärtförmimmelser, stickningar och domningar
- Andra förekommande symtommer kan vara mag- och tarmbesvär, hög puls samt svettnings-, urinerings- och erektionsstörningar
- I benen kan nervförändringar orsaka känselbortfall och då är risken för bensår stor
- Bensår och hudskador läker långsamt för en diabetiker, och i värsta fall kan det leda till att tår eller ben amputeras
- Effektivt förebyggande av bensår görs med hjälp av god skötsel om fothygienen och användning av lämpliga skor
- **Benen bör undersökas regelbundet av hälsovården och det är viktigt att i god tid söka vård om såret inte blir bättre med egenvård**

Ögonen



Diabetes kan orsaka förändringar i ögonbottnets näthinna, dvs. retinopati

- Retinopati är särskilt vanligt för långvariga diabetiker
- Obehandlad så leder retinopatin till försämrad syn, men total blindhet på grund av retinopati kan behandlas och är därmed numera sällsynt
- Retinopati kan skötas med till exempel laserbehandling
- Förändringar i näthinnan syns vid avbildning av ögonbottnarna
- **Vanligtvis bör en diabetikers ögonbotten undersökas med 1-3 års mellanrum**