

1177

Diabetes typ 2



Diabetes

Diabetes är ett samlingsnamn för olika sjukdomar som yttrar sig på samma sätt, höga blodsockervärden. Kroppen behöver energi/bränsle för att fungera. Maten vi äter sönderdelas och tas upp av blodet och transporteras ut i kroppen. Det behöver sedan komma in i cellerna för att bli bränsle. För att detta ska ske behövs hormonet insulin som tillverkas i bukspottskörteln.

Cirka fyra procent av Sveriges befolkning har diabetes och av dessa har 85–90 procent diabetes typ 2. Den exakta orsaken till diabetes typ 2 vet man inte, men risken att utveckla sjukdomen är ofta ärftlig och påverkas av sättet vi lever. Sjukdomen blir vanligare med stigande ålder och ger över tid en ökad risk att insjukna i en rad olika hjärt-kärlsjukdomar tillsammans med andra riskfaktorer som högt blodtryck och höga blodfetter.

Tidigare graviditetsdiabetes

Att ha haft graviditetsdiabetes innebär en ökad risk att med tiden utveckla diabetes typ 2. Rökning, övervikt och för lite fysisk aktivitet är tillsammans med ärftlighet de starkaste riskfaktorerna.

Prediabetes eller förhöjd glukoshalt i blodet

Är ett förstadium till diabetes typ 2, blodsockervärdena är förhöjda men har ännu inte kommit över gränsen för diabetes. Man kan göra mycket själv för att skjuta upp eventuell diabetesdiagnos. Ärftlighet tillsammans med levnadsvanor som rökning, övervikt och för lite fysisk aktivitet är de starkaste riskfaktorerna att utveckla diabetes typ 2.

Typ 2 diabetes

Hos cirka 80-90 procent av alla med diabetes typ 2 har cellerna blivit mindre känsliga, resistent, för insulinet. Det behövs mer insulin för att få samma effekt som hos en person som inte har diabetes typ 2. Insulinet som tillverkats i kroppen räcker därför inte till. När insulinet inte hjälper sockret in i cellerna stannar det istället kvar i blodbanorna och man får högt blodsocker. Det höga blodsockret bidrar i sin tur till ett ökat slitage inne i alla kärl. Med hjälp av läkemedel kan man på olika sätt hjälpa kroppen att ta hand om sockret. Olika läkemedel verkar på olika sätt och kan kombineras för att få så bra effekt som möjligt. Med tiden sjunker kroppens förmåga att producera insulin och man kan därför med tiden behöva ta insulin.

Diabetes typ 1

En autoimmun sjukdom, kroppens eget immunförsvar angriper och förstör de celler som tillverkar insulin vilket leder till att insulinproduktionen helt eller nästan helt upphör.

Diagnos

Prediabetes

- Fastebloodsocker ligger mellan 6.1-6.9
- Långtidsbloodsocker (HbA1c) ligger mellan 42-47

Diabetes typ 2

- Två fastebloodsocker $\geq 7,0$
- Ett fastebloodsocker $\geq 7,0$ och ett långtidsbloodsocker ≥ 48
- Två långtidsbloodsocker (HbA1c) ≥ 48
- Efter glukosbelastning vid bloodsocker venöst $\geq 11,1$ eller kapillärt $\geq 12,2$ efter 2 timmar.

Symtom på högt blodsocker

Ökad törst, stora urinmängder, trötthet, infektionskänslighet och viktnedgång. Många med högt blodsocker har inga symtom alls.

Komplikationer

Diabetes ökar risken för åderförfettning i de stora och små blodkärlen. I de stora blodkärlen kan det bland annat leda till ökad risk för hjärtinfarkt och stroke. I de små kärlen kan det leda till skador i ögats näthinna, njurskador, impotens/nedsatt sexlust och skador på nerver vilket kan leda till sämre känsel, oftast i fötter och ben.

Behandling

Mat, motion och goda levnadsvanor är grunden för all behandling vid diabetes. Fysisk aktivitet förbättrar insulinkänsligheten. Övervikt, rökning och stress försämrar insulinkänsligheten. Om du röker är rökstopp en stor vinst. Vid utvecklad diabetes sätts även läkemedelsbehandling för diabetes in. Din läkare ordinerar en lämplig behandling för just dig.

Levnadsvanor

Kost

Bra matvanor hjälper till att förbättra blodsockervärdet.

Tänk på att fördela dina måltider jämt över dagen. Ät lagom stora portioner och ät grönsaker till måltiderna. Välj livsmedel som är nyckelhålmärkta. Välj måltidsdryck som inte påverkar blodsockret. Undvik eller ät mindre av sötsaker som godis och kakor. Mer information kring kost se ”Mat vid diabetes”.



Fysisk aktivitet

Försök planera in någon form av fysisk aktivitet 30 minuter 5-7 dagar i veckan. Motionera efter egen förmåga och om du är ovan börja lugnt. Försök att ta tillvara varje tillfälle till vardagsaktivitet, exempelvis genom att gå i trappor, cykla och promenera istället för att åka buss/bil. Rörelse har påtagligt positiva effekter på ditt blodsocker genom att dina celler blir mer känsliga för insulinet. Undvik långvarigt stillasittande, ta en bensträckare var 30:e minut. Är du över 65 år är det även bra med balansträning.

Alkohol

Hämmar fettförbränningen och ökar aptiten. Alkoholen kan även ge en risk för lågt blodsocker.

Rökning

Rökning ökar insulinresistensen och ger därför ett högre blodsocker. Rökningen ökar även risken markant för flera olika komplikationer som kan uppstå vid diabetes.

Munhälsa

Det är viktigt med god munvård, borsta tänderna och använd tandtråd/mellanrumsborste regelbundet. Munhälsan har betydelse för blodsockerkontrollen och omvänt, det är därför viktigt att du går på regelbundna kontroller hos tandläkare eller tandhygienist.

Ögonbottenfoto

Kontrolleras på diabetiker. Sker på ögonmottagningen. Kontroll vid debut och därefter kallar ögonmottagningen regelbundet till kontroller.

Fötter

Diabetessjukdom kan leda till nedsatt nervfunktion och nedsatt cirkulation i fötterna.

- Nedsatt nervfunktion kan ge försämrad känsel så att man inte uppfattar varningssignaler som smärta vilket i sin tur leder till ökad risk för skador.
- Nedsatt blodcirkulation kan göra att skador på huden får svårare att läka.

Egenvård av fötter

Tvåla in fötterna när du duschar och torka riktigt torrt, viktigt mellan tårna. Smörj fötterna ofta, undvik att smörja mellan tårna. Rena strumpor varje dag. Klipp naglarna rakt men inte för kort. Fila försiktigt ned nagelhörnen. Fila förhårdnader försiktigt med sandpappersfil.

Var uppmärksam på rodnader, torr hud, förhårdnader, sprickor, svullnader och nagelförändringar. Har du svårt att komma åt att granska fötterna använd en spegel eller be någon i din närhet att hjälpa dig.

Skor

Prova skor på eftermiddagen, då är fötterna större. Skorna ska ha stadig hälkappa och rörelseutrymme kring tårna. Begär öppet köp så du kan prova skorna noga hemma. Skor ska inte gås in, de ska ha en bra passform från början. Undvik för små skor. Vänd skorna innan den tas på så att eventuella lösa föremål faller ut.

Fotstatus kontrolleras minst en gång årligen i samband med diabetesbesöket på vårdcentralen.

Viktigt vid diabetesbehandling!

Vid tillfällig akut sjukdom med bristande vätskeintag, feber eller andra risker för njurfunktionspåverkan ska Metformin och SGLT2-hämmare (Jardiance) tillfälligt sättas ut.

Uppföljning

Diabetiker

Kallas normalt för kontroll cirka 1-2 gånger per år hos diabetessjuksköterska och cirka en gång om året till läkare. Kontrollerna glesas ibland ut vid stabilt bra blodsockervärden och ibland tätare kontroller vid ny diagnos och vid höga blodsockervärden.

Prediabetes och tidigare graviditetsdiabetes

Kallas för kontroll varje till vartannat år.

Andra specialister

När behov finns erbjuds även kontakt med dietist, medicinsk fotvård, psykosocial resurs, rökavvänjare, fysioterapeut och/eller fysisk aktivitet på recept. Kontakta din vårdcentral så får du hjälp med hur du kommer i kontakt med dem.

Nationella Diabetes Registret, NDR

NDR är ett resultatbaserat kvalitetsregister som syftar till att förbättra vården för personer med diabetes. Kvalitetsregistren bidrar till ny kunskap om vad som är bästa behandling vid diabetessjukdom. Registrering i NDR sker vid besök hos läkare och diabetessjuksköterska av vårdpersonalen. Det är frivilligt att vara med och det påverkar inte den vård du får. Mer information om registret finns på ndr.registercentrum.se

Boktips

- **Koll på diabetes typ 2** av Kerstin Brismar, Harriet Wallberg
- **Bra mat vid typ 2 diabetes** av Carina Trägårdh Tornhill, Hanna Helgegren
- **Diabetes: du kan själv påverka** av Kristina Andersson

Mer information

1177.se sök på Diabetes typ 2

Här kan du själv notera dina värden

Datum	Blodsocker	HbA1c	Blodtryck	Vikt	Midjemått