



# Type 2-diabetes

## Om diabetes

Diabetes mellitus er vår vanligste stoffskiftesykdom. Type 2-diabetes er en kronisk sykdom hvor sukkerinnholdet i blodet er høyere enn normalt. Dette skyldes at insulinet virker for dårlig, eller at man produserer for lite insulin. De fleste med type 2-diabetes har såkalt insulinresistens- det betyr at insulinet i kroppen ikke virker som det skal.

Type-2 diabetes oppstår som oftest hos voksne over 30 år, men etter hvert som også den yngre delen av befolkningen øker i vekt, ser vi at stadig flere unge og unge voksne utvikler sykdommen.

## Symptomer

Symptomer på type 2-diabetes kan være utydelige og vanskelig å oppdage, mange kan derfor gå med type 2-diabetes i flere år uten å vite det.

Når blodsukkeret blir for høyt, kommer det sukker i urinen. Dette fører til økt urinmengde og hyppig vannlating. Kroppen svarer på dette med tørste. Sukkerutskillelsen i urinen betyr et kaloritap og fører ofte til at man går ned i vekt. Urinveisinfeksjoner og kløe i skrittet kan også være et symptom på diabetes. Hos mange som får type 2-diabetes går denne prosessen langsomt slik at en ikke registrerer symptomene. Etter hvert vil imidlertid forandringene i stoffskiftet påvirke alle kroppsfunksjoner slik at man blir slapp, trøtt og nedstemt. Dette er de vanligste plagene når sykdommen oppstår i godt voksen alder.

## Hvor kan jeg få hjelp

Når diagnosen er stilt hos legen, er det legen som sammen med deg bestemmer hvilken behandling du bør få. De fleste kan starte med å legge om levevanene, og effekten av dette vurderes i noen måneder. Et kosthold med lavt innhold av raske karbohydrater, vektreduksjon ved overvekt og økt fysisk aktivitet vil ofte føre til betydelig fall i blodsukkernivået. Er blodsukkeret svært høyt på diagnosetidspunktet, og legen vurderer at det er lite å hente ved endring av levevaner, kan tablettbehandling og eventuelt insulin være aktuelt med en gang.

Det er viktig å være klar over at du har krav på opplæring om sykdommen. Startkurs skal strekke seg over 7 timer. Det er helsepersonell som har ansvaret for kurset, og kurset har temaer som omfatter informasjon om sykdommen, behandlingsformer, egenbehandling, messtring, rettigheter og videre oppfølging.

Diabetesforbundet vil du kunne møte andre i samme situasjon som deg, og vi vil kunne gi deg nyttig informasjon som kan gjøre det lettere for deg å takle hverdagen. For mer informasjon, se [www.diabetes.no](http://www.diabetes.no)

## Egne målinger

Du bør kunne måle blodsukkeret ditt selv. Hvilke behov og mål man har for blodsukkerkontrollen, og hvordan måleresultatene skal brukes, varierer fra person til person og bør diskuteres med legen.

Like viktig er det å lære om sykdommen. Ikke alt kan læres på en gang, og å oppnå en god diabeteskontroll kan ta tid. Blodsukkeret bør ideelt sett ligge fastende mellom 4-6 mmol/l, og helst lavere enn 10 mmol/l et par timer etter et måltid.

### **Behandling**

Bedre behandlingsmetoder og ny kunnskap om betydningen av sunt kosthold, fysisk aktivitet og egenomsorg minsker sjansene for å utvikle alvorlige senkomplikasjoner.

Diabetesbehandlingens fire hjørnesteiner er:

- motivasjon/kunnskap
- kost
- fysisk aktivitet
- eventuelle medisiner

I tillegg er det å stumpe røyken viktig for en god diabetesbehandling, for dem dette gjelder.

### **Hvordan mestre sykdommen**

Når du akkurat har fått diabetes, er det mye nytt du skal lære. Legen din kan være en god støtte, men det meste av tiden må du forholde deg til sykdommen på egen hånd. Derfor er det viktig at du lærer å kontrollere din diabetes. Diabetes skal ikke hindre deg i å få et godt og langt liv. Du har hovedansvaret for å få dette til, men samtidig er det helsetjenestens ansvar å hjelpe deg med opplæring og kunnskap.

Noen kan føle skam og skyld for å ha fått type 2-diabetes, og de velger kanskje å holde sykdommen skjult for andre. At type 2-diabetes ofte blir kalt en "livsstilssykdom", bidrar ikke til å gjøre det lettere å akseptere at du har fått sykdommen.

Men: nyere forskning har vist at også arv er en vesentlig faktor for å utvikle type 2-diabetes, og det er viktig for leger og andre behandlere å vise til dette og bidra til å minske følelsen av "skyld for selvpåført sykdom".

### **Hva er lavt blodsukker (hypoglykemi/føling)**

Hvis blodsukker verdien er under 4 mmol/l, kalles det hypoglykemi. Symptomene eller plagene som personer med diabetes får når blodsukkeret blir lavt, kalles føling: svette, skjelvinger, uro, sult, frykt, irritabilitet og hjertebank. Symptomene kan variere fra person til person, og de kan også endres med tiden. Noen tabletttyper som brukes ved type 2-diabetes, kan gi for lavt blodsukker og føling, men ved tablettbehandling forekommer alvorlige følinger svært sjelden. Da kommer de som regel i forbindelse med betydelige endringer i kostholdet uten at tablett-dosen reduseres samtidig, ved alvorlig sykdom eller ved bruk av andre tabletter som forsterker effekten av de blodsukkersenkende tablettene.

### **Senkomplikasjoner**

En dårlig regulert diabetes, det vil si høyt blodsukker over flere år, kan føre til senkomplikasjoner. Personer med diabetes er særlig utsatt for

- Nyresykdom
- Hjerteinfarkt og hjerneslag
- Diabetiske sår og skader på blodårer i beina.
- Skader på små blodårer i øynene, noe som igjen kan føre til nedsatt syn og blindhet.
- Nevropati med nedsatt følsomhet og/eller smerter i beina.
- Impotens hos menn.
- Tannkjøttssykdommer og infeksjoner i munnhulen.

Jevnlig kontroll og god behandling fra et tidlig tidspunkt kan forsinke og forebygge følgesykdommer. Diabetesforbundets har også utarbeidet faktaark om senkomplikasjoner/følgesykdommer.

Dette faktaarket fra Diabetesforbundet er sist oppdatert i februar 2011.