

• Peqqik

- [Hop til indhold](#)
- [Hop til sogning og navigation](#)
- [Hop til footer](#)

peqqik.gl
DIN SUNDHED PÅ NETTET

vælg et emne

[DanskKalaallisut](#)

Søg

[Kontakt](#)

... eller vælg et emne

[danskkalaallisut](#)

Kommune valg

[Qaasuitsup Kommunia](#)

[Qeqqata Kommunia](#)

[Kommuneqarfik Sermersooq](#)

[Kommune Kujalleq](#)

[Børn](#)

- [Tandpleje](#)
- [Kost til børn](#)
- [Vaccinationer](#)

[Coronavirus](#)

- [Test for Coronavirus](#)

[Gravid](#)

- [Graviditet](#)
- [Fødsel](#)
- [MANU](#)

[Livsstil](#)

- [Alkohol](#)
- [Kost](#)
- [Motion](#)

- [Rygning](#)
- [Se alle](#)

[Medicin](#)

- [Håndkøbsmedicin](#)
- [Information & Rådgivning](#)
- [Apoteket og åbningstider](#)
- [Skibskister og medicinkister](#)
- [Se alle](#)

[Jeg har problemer med](#)

- [Rusmidler - behandlingstilbud](#)
- [Alkohol](#)
- [Rusmidler og spil - guide til virksomheder](#)
- [Hash](#)
- [Se alle](#)

[Sundhedstilbud](#)

- [Kroniker](#)
- [Attester](#)
- [Genoptræning](#)
- [Psykiatri](#)
- [Se alle](#)

[Tandsundhed](#)

- [Gode råd](#)
- [Landstandplejens strategi](#)
- [Tandbørstedag](#)
- [Salik Børster Tænder](#)

[Patientinformation](#)

- [Patientvejleder](#)
- [Indlæggelse](#)
- [Sygehjælp ved rejse](#)
- [Patientforeninger](#)
- [Se alle](#)

[Puljer](#)

- [Sundhedspuljen](#)

[Kampagner](#)

- [Snak om det](#)

[Arrangementer](#)

- [Præsentation - Befolkningsundersøgelsen i Grønland 2018](#)

[Uddannelse for læger og medicinstuderende](#)

- [Klinikforløb for medicinstuderende](#)
- [Lægers uddannelse i Sundhedsvæsenet](#)

Jeg har diabetes

FAKTA

Type 2 - diabetes er en tilstand, hvor blodets indhold af sukker (glukose) er forhøjet. Det er ikke godt at blodsukkeret er forhøjet gennem længere tid, da det kan gå ud over blodkarrene og nerverne.

Type 2 diabetes skyldes en kombination af at bugspytkirtlen ikke producerer nok af hormonet insulin og af at følsomheden for insulin i cellerne er nedsat (stort insulinbehov). Sygdommen kan skyldes arvelige forhold og livsstil.

Følgesygdomme

Type 2-diabetes øger risikoen for hjerte-, kar- og nervesygdomme. Det gælder både de store blodkar, som går til hjertet og hjernen og de små blodkar i nyrer og øjne. Nervepåvirkningerne giver sig til udtryk i form af føleforstyrrelser forskellige steder i kroppen.

Disse sygdomme kaldes følgesygdomme eller komplikationer til type 2-diabetes.

Ved at ændre livsstil og/eller få medicin kan risikoen for de nævnte følgesygdomme nedsættes betydeligt.

TILBUD

Sundhedsvæsenet

- kan rådgive og støtte dig i livsstilsændringer.
- kan behandle forhøjet blodtrykket, forhøjet kolesterol og sukker (glukose) i blodet.
- kan tilbyde screening for følgesygdomme i øjne, nyrer, fødder mv.

Medicinsk behandling af:

For højt blodsukker

Blodsukkeret behandles for at mindske risikoen for følgesygdommene og fjerner eventuelle symptomer, som træthed og tørst. Det ideelle mål er individuelt – typisk et langtidsblodsukker (HbA1c) på under 7,0 %. Der kan behandles med tabletter og/eller insulin.

For højt blodtryk

Behandlingen med blodtryksmedicin sigter mod at nedsætte blodtrykket, da et for højt blodtryk er en risikofaktor.

For høje kolesteroltal (fedtstoffer i blodet)

Behandlingen med kolesterolnedsættende medicin forebygger blodpropper i hjertet og hjernen.

Kontrol af sygdommen

Kontrol af diabetes er ofte nødvendigt 3-4 gange om året med måling af blodtryk, vægt, livvidde, langtidsblodsukker(HbA1c).

Hertil kommer årlig kontrol af fødder, urin samt øjenundersøgelse hvert 2.-4. år.

HVAD KAN JEG SELV GØRE?

Type 2-diabetes skyldes oftest en kombination af arvelige forhold og overvægt. Overvægten skyldes ofte for lidt fysisk aktivitet og for meget mad og drikke. Risikoen for følgesygdommene kan nedbringes ved livsstilsændringer i form af rygeophør, øget fysisk aktivitet, sundere spise- og drikkevaner samt at tage forebyggende medicin og løbende gå til kontrol. Hvis man har type 2 diabetes er det vigtigt at man får kendskab til sygdommen, da det giver de bedste forudsætninger for at leve godt med sygdommen. Årlig influenzavaccination anbefales.

Rygning

Rygestop er en af de vigtigste faktorer for et godt helbred og for at nedbringe risikoen for følgesygdomme.

[Start dit rygestop](#)

Fysisk aktivitet

Der er kun gode ting at sige om fysisk aktivitet; blandt andet nedsættes blodsukkeret, vægten stabiliseres eller vægttab fremmes og følgesygdomme forebygges.

KONTAKTINFORMATION

Find dit lokale livstilsambulatorie ved at henvende dig til dit lokale sygehus eller sundhedscenter - se mere under [kontakt](#).

LINKS TIL ANDET MATERIALE

[”Patientvejledning, type 2 – diabetes”](#)

DIABETES TYPE 2
PATIENTVEJLEDNING



["Sund mad når du har diabetes"](#)

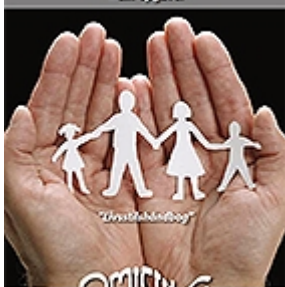
Sund mad når du har diabetes
Sukkvortuuguil nerisassat peqqinnartut



423 KB

["Livet er en gave - Livsstilshåndbogen"](#)

Livet er en gave
- din opgave!



3,5 MB

som du også kan få hos Sundhedsvæsnet.

[Send til ven](#)[Generer pdf](#)[Embed](#)

NYHED4. maj 2021

Ny ledende regionslæge i Kujataa

Den nye ledende regionslæge hedder Charlotte Mumm Ring.



NYHED23. april 2021

Undervisning i tandsundhed med grønlandsk perspektiv

I midt april havde ti klinikassistentstuderende (Kig'ere) fra Peqqissaanermik Ilinniarfik temadag, hvor emnet var "Samfundsodontologi i grønlandsperspektiv".



Job & Uddannelse



Fagpersoner



Info in English



Nyheder



Videreuddannelse



Publikationer

Denne side bruger cookies for at gemme nogle informationer på din computer. Acceptér eller [læs mere her](#).