



# 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

SEND TIL VEN



GENERER PDF



EMBED



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 væggtab fremmes og følgesygdomme forebygges.

---

### KONTAKTINFORMATION

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

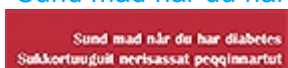
---

## LINKS TIL ANDET MATERIALE

### "Patientvejledning, type 2 – diabetes"

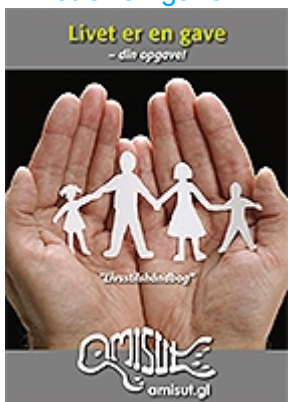


### "Sund mad når du har diabetes"



423 KB

### "Livet er en gave - Livsstilshåndbogen"



3,5 MB

som du også kan få hos Sundhedsvæsnet.

NYHED

15. maj 2020

## Fortsat ingen pårørende på Det Grønlandske Patienthjem

Da Det grønlandske Patienthjem huser særligt sårbare patienter gælder retningslinjerne om besøg ligesom i resten af Sundhedsvæsenet.



NYHED

13. maj 2020

## Besøg på landshospitalet og sundhedscentre

For at beskytte vores syge og sårbare patienter mod coronavirus er det kun i særlige tilfælde tilladt for pårørende at ledsage eller besøge patienter.



OM PEQQIK.GL



JOB & UDDANNELSE



FAGPERSONER



INFO IN ENGLISH



NYHEDER



VIDEREUDDANNELSE



PUBLIKATIONER