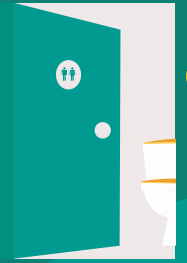


Fyll ut sjekklisten for symptomer på diabetes type 2

Denne sjekklisten ser nærmere på noen av de vanligste symptomene på diabetes type 2. Hva er årsaken til symptomene? Og hva med konsekvensene? Fyll ut sjekklisten og snakk om den med legen din. Kjenner du noen som kan ha nytte av denne informasjonen? Del sjekklisten! #AtTheHeartOfDiabetes

1. GÅR DU OFTERE PÅ DO ENN FØR?

Det vanligste symptomet på diabetes type 2 er at man må tisse mye. Grunnen er at nyrene må jobbe ekstra for å skille ut alt det overflødig sukkeret av kroppen din.¹ Kroppen kompenserer for det høye blodsukkeret ved å tilføre væske fra annet vev i kroppen. Den ekstra væskemengden forlater kroppen som urin, noe som fører til økt vannlating og veskemangel.² Veskemangel får deg til å drikke mer, noe som i sin tur får deg til å tisse enda oftere.¹



2. ER DU OFTE SLITEN?



Ettersom sukkeret har fått dårligere evne til å tilføre kroppen energi, føler du deg utmattet.¹ Siden blodsukkernivået holder seg høyt, blir blodet tykkere, og det blir vanskeligere å frakte oksygen inn i cellene.³ Dehydreringen av kroppen spiller også inn når det gjelder utmattelse.¹



3. ER DU SULTEN UANSETT HVOR MYE DU SPISER?

Ettersom kroppens celler ikke er i stand til å ta opp alle næringsstoffene fra blodet, klarer ikke kroppen å omdanne maten du spiser til energi. Energimangelen dette medfører øker sultfølelsen.⁴ Siden du ikke føler deg mett og fortsetter å spise, stiger blodsukkeret enda mer⁵, og du føler deg både sliten og mer tørst.⁶



4. HAR DUTÅKESYN?

Høye blodsukkernivåer trekker væske ut av vevet, også øyelinsen. Dette påvirker øyets evne til å fokusere.¹ Dette kan pågå i ukesvis. Når blodsukkernivået er for høyt over flere år, kan det i tillegg oppstå alvorlig skade på blodkarene i netthinnen. Ubehandlet kan dette føre til varig endring av synet.⁷



5. HAR DU EN PRIKKENDE FØLELSE I FØTTENE ELLER HENDENE?

Blodsukkerforstyrrelser kan skade nervene i kroppen. Dette kalles nevropati og opptrer i ulike former. Man kan ha en eller flere former av denne komplikasjonen. Det vanligste er perifer nevropati, som forårsaker en prikkende eller sviende følelse i ben og føtter og deretter i hendene.⁸



6. FORSVINNER SÅR OG BLÅMERKER SAKTE?

Når blodkarene blir stivere, blir det vanskeligere for blodet å sirkulere i kroppen. Da blir det også vanskeligere for næringsstoffer og oksygen å nå ut til skadestedene og reparere dem. Nevropatien som ble beskrevet tidligere, kan føre til at skader forblir uoppdaget over lengre tid, noe som øker faren for infeksjon. I tillegg til alt dette vil kroppen til en pasient med diabetes type 2 produsere signaler som gjør immunsystemet mindre effektivt.⁹



Har du krysset av for noe?

Snakk med legen din.

#AtTheHeartOfDiabetes

Referanser:

- (1) Mayo Clinic. (2016b, April 21). Diabetes symptoms: When diabetes symptoms are a concern. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-symptoms/art-20044248>
- (2) Healthline. (2016). Diabetes Symptoms: Early Signs, Advanced Symptoms, and More. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.healthline.com/health/diabetes-symptoms>
- (3) Spero, D. (2016, November 30). What Causes Diabetes Fatigue? Retrieved February 7, 2019, from <https://www.diabetesselfmanagement.com/blog/what-causes-diabetes-fatigue>
- (4) M Leontis, L. (n.d.). Type 2 Diabetes Symptoms and Warning Signs. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.endocrineweb.com/conditions/type-2-diabetes/type-2-diabetes-symptoms>
- (5) Diabetes Digital Media Ltd. (n.d.). Polyphagia - Symptoms and Causes of Increased Appetite. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.diabetes.co.uk/symptoms/polyphagia.html>
- (6) Thuisarts. (2018, June 8). Mijn bloedsuiker is te hoog (bij diabetes type 2) | Thuisarts. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.thuisarts.nl/diabetes-mellitus/mijn-bloedsuiker-is-te-hoog-bij-diabetes-type-2>
- (7) Kaiser permanente. (n.d.). Eye Damage With Diabetes. Retrieved February 7, 2019, from <https://wa.kaiserpermanente.org/healthAndWellness/index.jhtml?item=%2Fcommon%2FhealthAndWellness%2Fconditions%2Fdiabetes%2Feyes.html>
- (8) Mayo Clinic. (2018, September 7). Diabetic neuropathy - Symptoms and causes. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetic-neuropathy/symptoms-causes/syc-20371580>
- (9) Geisinger. (2017, November 8). 3 reasons diabetic wounds are slow to heal. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.geisinger.org/health-and-wellness/wellness-articles/2017/11/08/20/05/3-reasons-diabetic-wounds-are-slow-to-heal>