

Fyll ut denne sjekklisten og prøv å begrense potensielle komplikasjoner knyttet til diabetes type 2

Jevnlige legebesøk er viktige for personer med diabetes type 2. Det vil hjelpe deg å håndtere sykdommen bedre og finne ut hvilken behandling du trenger. Denne sjekklisten vil hjelpe deg med å tilpasse livsstilen din og redusere risikoen for å utvikle komplikasjoner knyttet til din diabetes type 2.
#AtTheHeartOfDiabetes



Last ned sjekklisten



1. Estimer karbohydratinntaket og mål blodsukkernivået ditt regelmessig dersom du bruker insulin

Karbohydrater kan få blodsukkeret til å stige hvis du spiser for mye av det. Å estimere inntaket kan derfor hjelpe deg å regulere blodsukkernivået. Det anbefales også å måle blodsukkernivået regelmessig. Det er viktig å diskutere måleverdiene med helsepersonell, siden medisinen din kanskje må justeres. Ekstratips: Husk alltid å ta diabetesmedisinen og/eller insulinen som forskrevet, men kontakt lege hvis du føler deg utilpass.¹



2. Gå jevnlig til øyelege

Høyt blodsukkernivå kan gradvis påvirke blodårene i øyet og føre til ulike øyekomplikasjoner. For å forebygge potensielle øyeproblemer, som diabetisk retinopati, bør du gå jevnlig til øyelege.² Under konsultasjonen tar øyelegen bilder av begge øynene dine og sjekker om netthinnen er skadet. Noen praktiske tips: Spør om noen kan følge deg hjem etter timen, siden synet kan bli tåkete etter undersøkelsen. Ta med et par solbriller, siden øynene kan bli sensitive for lys. For å redusere risikoen for øyekomplikasjoner, bør du sjekke øynene dine selv mellom legetimene, ved for eksempel å følge med på eventuelle endringer i synet.³



3. Undersøk føttene dine hver dag for å forebygge fotkomplikasjoner

For å redusere risikoen for alvorlige fotkomplikasjoner anbefales det at du undersøker føttene dine hver dag for kutt og åpne sår (fotsår), som kan forårsake ulike infeksjoner. I avanserte stadier av sykdommen kan disse infeksjonene føre til alvorlige fotkomplikasjoner.⁴ Har du oppdaget noen skader på føttene dine? Snakk med legen din.



4. Reduser langtidsblodsukkeret ditt for å forebygge nyrekomplikasjoner

Alvorlige, diabetiske nyrekomplikasjoner, som nefropati, forekommer hos 40 % av personer med diabetes. For å begrense diabetiske nyrekomplikasjoner bør du prøve å holde et godt blodsukkernivå. Det vil redusere risikoen for å utvikle nefropati.⁵ På samme måte som med øyne, bein og føtter, bør du få undersøkt nyrene dine jevnlig. Ved slike kontroller vil urinprøver gi en indikasjon på om mikroalbumin (proteinpartikler) er til stede. I så fall kan det behandles. Deretter vil en blodprøve vise om nyrene dine fungerer som de skal.⁶ Hold nyrene dine friske ved å måle blodtrykket, kolesterolnivået² og blodsukkernivået.⁵



5. Skreddersy kostholdet ditt og ta sunne valg

Det er veldig viktig å ta sunne matvalg for å redusere risikoen for langsiktige komplikasjoner. Ta gjerne kontakt med en ernæringsfysiolog, som kan lage en personlig og balansert spiseplan som passer for deg.⁷ I tillegg bør du følge med på saltinntaket, blodtrykket og kolesterolnivået ditt. Kontroll på disse faktorene bidrar til å redusere risikoen for komplikasjoner ved diabetes type 2.²

6. Gi uttrykk for følelsene dine



Vi har alle våre oppturer og nedturer.² For personer med diabetes type 2 er det viktig å unngå stress, siden stresshormoner som kortisol øker sukkernivået i blodet. Som du kanskje vet, er høyt blodsukknivå en av de viktigste risikofaktorene for å utvikle komplikasjoner ved diabetes type 2.⁸ Derfor er det viktig å kontrollere stressnivået ditt. Å uttrykke følelsene dine overfor venner, familie og helsepersonell kan gjøre at du føler deg mindre stresset.²

7. Ta den årlige influensavaksinen



Influensa kombinert med diabetes type 2 kan føre til alvorlig sykdom.⁹ Influensa kan gi svingninger i blodsukknivået ditt. Et umiddelbart høyt eller lavt blodsukknivå kan føre til et akutt sykehusbesøk.² Du bør derfor redusere risikoen for å få influensa og tilknyttede, diabetiske komplikasjoner, ved å ta influensavaksinen. Årlige influensavaksiner i Norge er gratis for personer med diabetes type 2.⁹

8. Slutt å røyke



Har du diabetes type 2 og røyker? Da har du 30–40 % større sjanse for å utvikle diabetiske komplikasjoner sammenlignet med ikke-røykere. Det er et kjent faktum at røykere med diabetes type 2 har større risiko for å utvikle hjerte- og nyresykdommer.¹⁰ Har du lyst til å slutte? Kontakt en fagperson som kan gi deg nyttige tips.¹¹ Dette klarer du!

Har du problemer med å krysse av i alle boksene?

Snakk med legen din.

#AtTheHeartOfDiabetes

Referanser:

- (1) Diabetes UK. (n.d.-g). Hypers. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/hypers>
- (2) Diabetes UK. (n.d.-k). Living with diabetes. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/managing-your-diabetes/15-healthcare-essentials/what-are-the-15-healthcare-essentials>
- (3) Diabetes UK. (n.d.-l). Living with diabetes. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/retinopathy/steps-you-can-take-to-avoid-retinopathy>
- (4) The Global Diabetes Community. (n.d.-o). Diabetes and Foot Care - Footcare for Diabetics. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-footcare.html>
- (5) The Global Diabetes Community. (n.d.-s). Diabetic Nephropathy - Kidney Disease. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-complications/kidney-disease.html>
- (6) Diabetes UK. (n.d.-p). Living with diabetes. Haettu 1.7.2019 osoitteesta https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/kidneys_nephropathy
- (7) Diabetes UK. (n.d.-h). I have Type 2 diabetes - what can I eat? Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/food-and-diabetes/i-have-type-2-diabetes>
- (8) The Global Diabetes Community. (n.d.-w). Diabetes and Stress. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-distress.html>
- (9) The Global Diabetes Community. (n.d.-v). Flu Vaccination and Diabetes - Flu Jab Benefits & Side Effects. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/flu-vaccination.html>
- (10) Centers for Disease Control and Prevention. (23.4.2018). Smoking and Diabetes. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/diabetes.html>
- (11) Diabetes UK. (n.d.-o). Living with diabetes. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/life-with-diabetes/help-with-giving-up-smoking>