

## #AtTheHeartOfDiabetes

# Komplikasjoner som hjerte- og karsykdom

På denne siden finner du informasjon om komplikasjoner ved diabetes type 2. Vil du vite mer om temaet eller ønsker du nyttige livsstilsråd? Klikk her for mer informasjon.



### FAKTA: FOTKOMPLIKASJONER

Det er spesielt viktig for personer med diabetes type 2 å ta godt vare på føttene. Ved diabetes type 2 kan det lett oppstå fotproblemer, siden du ikke alltid merker om føttene dine får en skade.<sup>1</sup>

[Les mer](#)

### TIPS: SLUTT Å RØYKE

Røykere har 30–40 % større sjanse for å utvikle diabetes type 2 sammenlignet med ikke-røykere. Har du diabetes og røyker? Da har du større risiko for komplikasjoner som hjerte- og nyresykdom.<sup>2</sup>

[Les mer](#)



### FAKTA: HJERTESYKDOM ER DEN VIKTIGSTE DØDSÅRSAKEN VED DIABETES TYPE 2<sup>3</sup>

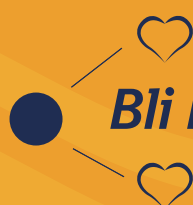
Den økte prosentandelen av hjertesykdom ved diabetes type 2 skyldes til en vis grad også stress og dårlig søvnkvalitet.<sup>3</sup>

[Les mer](#)

### TIPS: REDUSER STRESS

Stress er ikke bra for noen, og spesielt ikke for personer med diabetes. Det gir større risiko for høyt blodtrykk, som er en viktig årsak til hjertesykdom. For eksempel sykdom i blodårene rundt hjertet og slag.<sup>4</sup> Stresshåndtering er svært viktig for personer som lever med diabetes type 2.<sup>5</sup>

[Les mer](#)



**Bli med i diskusjonen på Facebook**  
**#AtTheHeartOfDiabetes**

Kilder:

(1) The Global Diabetes Community, (n.d.-b), Foot Problems and Causes. Available via <https://www.diabetes.co.uk/foot-care/foot-problems.html>. Accessed June 28, 2019.

(2) Centers for Disease Control and Prevention. (2018b, April 23). Smoking and Diabetes. Available via <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/diabetes.html>. Accessed July 1, 2019.

(3) Joseph JJ, et al. Type 2 diabetes and cardiovascular disease: what next? *Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes.* 2014;21(2):109-120.

(4) Kjeldsen SE. Hypertension and cardiovascular risk: General aspects *Pharmacol Res.* 2018 Mar;129:9599.

(5) The Global Diabetes Community, Diabetes and Stress. Available via [www.diabetes.co.uk/diabetes-destress.html](http://www.diabetes.co.uk/diabetes-destress.html). Accessed July 12, 2019.