

TYP 2-DIABETES

Information och stöd för vården



INNEHÅLL

Typ 2-diabetes är en ämnesomsättningssjukdom	3
Diabetesvårdens mål	7
Du kan själv stödja god diabetesvård med egna val och levnadsvanor	11
Målet är att förebygga senkomplikationer	21
Läkemedelsbehandlingar	24
Källor	27



TYP 2-DIABETES HÖGT KOLESTEROL
HÖGT BLODTRYCK HJÄRTSVIKT
FÖRMAKSFLIMMER STROKE

Heltäckande informationspaket om hjärthälsa*
www.itsehoitoapteekki.fi/sydanterveys/

På adressen hittar du heltäckande information om diabetes samt goda tips om livsstilsförändringar och vård. Sidorna innehåller också olika test samt utskrivbart material som stöd för din egenvård.

*Länken leder till en finskspråkig sida.

TYP 2-DIABETES

är en ämnesomsättningssjukdom

I Finland finns idag uppskattningsvis redan nästan 500 000 personer med typ 2-diabetes. Var femte person som lider av diabetes vet inte själv om sin sjukdom. Risken att insjukna är starkt ärftlig, och graviditetsdiabetes ger en betydligt ökad risk för att senare insjukna i typ 2-diabetes.

Även om denna sjukdom oftast debuterar först efter att man fyllt 35 år, ökar sjukdomen hela tiden också hos allt yngre personer. Den viktigaste riskfaktorn för typ 2-diabetes är övervikt och ett förhöjt blodtryck, en störning i fettämnesomsättningen, eller metabolt syndrom.

Hos en person med typ 2-diabetes är blodsockret högt en längre tid, vilket orsakar problem i olika delar av kroppen. Obehandlad kan diabetes orsaka senkomplikationer och förkorta livstiden.

När cellernas förmåga att reagera på insulin är försvagad talar man om insulinresistens. Utvecklandet av insulinresistens påverkas förutom av ärftliga betingelser, även av bl.a. bukfetma (fettet lagras kring inre organ och levern), kost med hög fett- och sockerhalt och litet motion.

Hos en person med diabetes utsöndrar bukspottskörteln inget eller för litet insulinhormon, varvid sockret (glukos) från kosten inte transporteras från blodet till cellerna som det borde. Då stiger sockernivån i blodet. En sådan sjukdom är till exempel LADA (Latent Autoimmune Diabetes in Adults), den verkar likadant i de tidiga stadierna som typ 2 diabetes.

Trots sin ärftliga karaktär kan du med dina levnadsvanor i hög grad själv påverka utvecklingen av både insulinresistens och typ 2-diabetes.

500 000
finländare



TYP 2-DIABETES EFFEKTER PÅ KROPPEN

Insulin och socker behövs för att vi ska leva, men om de är i obalans kan det orsaka problem i olika delar av kroppen.

Trötthet och motståndskraft

När vävnaderna inte kan använda socker som bränsle blir vi trötta. Också kroppens förmåga att försvara sig mot sjukdomsalstrare försvagas.



Nervsystemet

Senkomplikationer i samband med diabetes utvecklas så småningom under årens lopp. Som en följd av detta kan nervsystemet skadas, vilket orsakar försvagning av känselsinnet, smärtor och erektionsstörningar, samt försvagning av syn och njurfunktion. Nervskadorna kan också bidra till minnessjukdomar och i värsta fall leda till amputation av extremiteter.



Artärsjukdom

Hos en person som lider av typ 2-diabetes förträngs artärerna lättare, eftersom mängden av vissa blodkoagulerande faktorer har ökat och blodplättarna lättare fäster sig vid artärväggarna. Dessutom kan inte kroppen lösa upp koagulationerna på ett normalt sätt. Därför är risken i allmänhet större att man får t.ex. en hjärt- eller hjärninfarkt.





Depression

Typ 2-diabetes kan öka depressionsbenägenheten. Det finns också indikationer på att depressionssymtom, stress och dålig sömnkvalitet kan leda till utveckling av insulinresistens och typ 2-diabetes.



Törst och ökat urineringsbehov

Förhöjt blodsocker leder till att socker utsöndras i urinen, varvid mängden urin och urineringsfrekvensen ökar. Då förlorar kroppen vätska och eventuellt också energi. Följden kan vara ökad törst och avmagring.



Blodets fettvärden och ökat blodtryck

När typ 2-diabetes konstateras har patienten ofta redan förhöjt blodtryck eller störningar i fettmetabolismen eller bådaddera. Diabetiker löper avsevärt större risk att insjukna i artärsjukdom, varför en viktig del av vården går ut på att sänka blodets fettvärden och blodtrycket.

80 % av typ 2-diabetikerna lider av metabolt syndrom

Metabolt syndrom (MBO) är en multidimensionell störning i metabolismen där den drabbade lider av ett flertal faktorer som leder till ökad risk för hjärt- och kärlsjukdom. Flera olika faktorer hos en och samma person ökar risken att insjukna i typ 2-diabetes.

Förutom att uppkomsten av syndromet påverkas av ärftliga faktorer spelar också levnadssätt och övervikt (särskilt bukfetma) en roll. Särskilt stress och insulinresistens förknippad med övervikt spelar en viktig roll då olika delfaktorer av MBO drabbar en och samma person. Utvecklingen av syndromet kan dock förhindras med hjälp av viktkontroll.



MBO-KRITERIER

Du kan ha metabolt syndrom om minst tre av följande faktorer gäller för dig:

☐ **Bukfetma** (midjemått)



> 100 cm
(män)



> 90 cm
(kvinnor)

☐ **Förhöjd triglyceridnivå**
ELLER medicinering mot detta

≥ 1,7 mmol/l

☐ **Låg HDL-kolesterolnivå**
ELLER medicinering mot detta



< 1,0 mmol/l
(män)



< 1,3 mmol/l
(kvinnor)

☐ **Förhöjt blodtryck**
ELLER medicinering mot detta

≥ 130/≥ 85 mmHg

☐ **Störning i sockerämnesomsättningen**
ELLER medicinering mot detta

≥ 5,6 mmol/l

DIABETESVÅRDENS MÅL

Diabetes är en bestående sjukdom, men med rätt vård kan man leva symtomfritt och välmående. Otillräcklig vård kan förkorta livstiden.

Därför är symtomfrihet och god livskvalitet viktiga mål i behandlingen av typ 2-diabetes. Med god vård förebygger man följsjukdomar och artär-sjukdomar.

I SAMBAND MED BEHANDLINGEN GÖR MAN UPP INDIVIDUELLA MÅL FÖR VARJE PATIENT, MEN MAN HAR OCKSÅ FASTSTÄLLT GENERELLA MÅL:

- **Egna mätningar visar ett fastevärde $< 6-7$ mmol/l, två timmar efter måltid $< 8-10$ mmol/l**
- **HbA_{1c} (s.k. långtidsblodsocker) under medicinering $< 48-53$ mmol/mol (6,5–7,0 %) beroende på medicinering och sjukdomens varaktighet**
- **LDL-kolesterol (s.k. dåligt kolesterol)**
 - $< 2,6$ mmol/l för patienter med måttlig risk,**
 - $< 1,8$ mmol/l för patienter med hög risk,**
 - $< 1,4$ mmol/l för patienter med särskilt hög risk**
- **Minimimålet för blodtryck mätt på mottagning är $< 140/80$ mmHg (blodtryck mätt hemma $< 135/80$ mmHg)**
- **Regelbunden motion utgör en viktig del av vården**
- **Viktkontroll** (I allmänhet uppnås en positiv effekt på sockerbalansen redan med en bestående viktnedgång på 5 %. Då man uppnår en viktnedgång på 15 %, ses en lindring av sjukdomens symtom, och de kan till och med försvinna helt och hållet.)
- **Rökfrihet**
- **Måttlig alkoholanvändning**

Dina egna mål bestäms i samråd med din läkare och skötare.

Mätning av blodsockret

Vanligt målvärde på morgonen och före måltid: < 6–7 mmol/L.

Målvärde efter måltid: < 8–10 mmol/L.

HbA_{1c}-mål: i allmänhet < 48–53 mmol/mol (< 6,5–7,0 %).

Det rekommenderas att man börjar mäta blodsockret själv genast efter diabetesdiagnosen. Då kan du själv iaktta hur mat, motion, bantning och mediciner påverkar det. Det är nödvändigt att mäta blodsockernivån, eftersom man inte alltid känner av förändringarna i blodsockret.

Mätresultatet antecknas i ett uppföljningshäfte, eller laddas ner på en dator eller på nätet från mätinstrumentets minne.

Om du behandlas med tabletter räcker det i allmänhet att mäta blodsockret 1–3 dagar per vecka. Då lönar det sig också att göra s.k. parmätningar, d.v.s. mäta blodsockret före frukost och dagens huvudmåltid samt 2 timmar efter dessa måltider. Före ett läkarbesök rekommenderas det att man intensifierar mätningen under tre dagar och mäter blodsockret oftare än vanligt.

En egen uppföljning av blodsockret ger ingen tilläggsnytta i fall där man haft diabetes i mer än ett år och då HbA_{1c}-värdet bibehållits under gränsvärdet och man inte använder läkemedel som innebär en risk för hypoglykemi. Behovet av egen uppföljning kan utvärderas på nytt i samband med förändringar i livssituation eller medicinering.

Det socker som fäster vid blodets röda blodkroppar, **sockerhemoglobinet (HbA_{1c})** beskriver den långvariga sockerbalansen. Det undersöks med 6–12 månaders mellanrum genom ett blodprov i laboratorium eller genom snabbmätning på mottagningen.

För en välbalanserad diabetiker eller en diabetiker i ett tidigt stadium av sjukdomen kan det räcka med uppföljningsbesök ungefär var 6–12 månad. I övriga fall ordnas uppföljningsbesöken individuellt.

Mätning av blodtrycket

Minimimålet för blodtryck mätt på mottagning: < 140/80 mmHg

Mätning i hemmet: < 135/80 mmHg

Det lönar sig att skaffa en egen blodtrycksmätare. I allmänhet är mätarna försedda med tydliga instruktioner.

Eftersom blodtrycket varierar hos samma person vid olika mättillfällen, mäts blodtrycket två gånger efter varandra med några minuters mellanrum under fyra olika dagar. Ett medeltal beräknas utgående från dessa mätresultat.

Vid långvarig uppföljning görs en dubbelmätning till exempel en gång per vecka eller några gånger per månad och resultaten antecknas i ett uppföljningshäfte, på ett blodtryckskort eller på en dator. Effektiv sänkning av förhöjt blodtryck minskar avsevärt risken att insjukna i artär- och kapillärsjukdom.



En diabetikers fettmetabolism

Vid typ 2-diabetes är blodets triglyceridnivå (Trigly) i allmänhet för hög och "det goda" HDL-kolesterolets nivå (HDL-kol) för låg. Orsaken till detta är framför allt insulinresistens. Totalkolesterolet (Kol) och LDL-kolesterolet (LDL-kol) är ofta nära normalnivå.

MÅLVÄRDEN

Totalkolesterol (Kol)

< 5 mmol/l

LDL-kolesterol

< 2,6 mmol/l (diabetiker med en sjukdomslängd på mindre än 10 år)

< 1,8 mmol/l (personer med diabetes i mer än tio år, eller om man har diabetes med en riskfaktor)

< 1,4 mmol/l (diabetes med målorganskada eller andra betydande riskfaktorer)

Triglyceridnivå (Trigly)

< 1,7 mmol/l

HDL-kolesterol



> 1,0 mmol/l
(män)



> 1,2 mmol/l
(kvinnor)

Besök på mottagningen och uppföljning av vården

Beroende på balansen i diabetesvården träffar patienten en läkare eller skötare minst ett par gånger per år, varvid man kontrollerar blodsockernivåerna samt eventuella rubbningar i dem. På mottagningen diskuterar man bl.a. patientens livssituation och ork, kost, motion, viktkontroll och vid behov rökning och alkoholvanor. Dessutom undersöker man hjärtat och fötterna samt vid behov injektionsställena och injektionstekniken.

Syftet med mottagningsbesöken är att bedöma hur de gemensamt uppställda vårdmålen uppfyllts, hur vården fungerar och om det finns behov för effektivisering, samt att kartlägga hur patienten mår och orkar i vardagen.

Årligen tas olika laboratorieprov som levervärden, blodets kreatininnivå som visar hur njurarna mår, albuminprov från urinen samt blodfettsnivåerna. Dessutom kontrolleras blodtrycket. Före den årliga undersökningen tas även en hjärtfilm (EKG). Vid behov tas olika blodprov där man utreder sköldkörtelns funktion, giktvärdet, samt halterna av B12- och D-vitamin.

Det rekommenderas också att man besöker en tandläkare en gång per år, eftersom inflammationer i munnen höjer blodsockret och kan leda till förändringar i artärerna.

Ögonbotten undersöks med 1–3 års mellanrum.

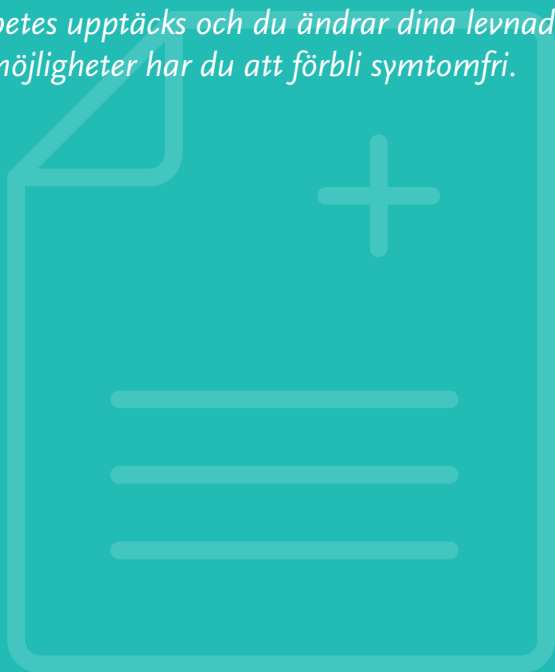


DU KAN SJÄLV STÖDJA GOD DIABETESVÅRD med egna val och levnadsvanor

Med hälsosamma levnadsvanor kan du avsevärt minska de negativa effekter som diabetes medför för kroppen. Behandlingen av typ 2-diabetes inleds med kost- och motionsvård samt vid behov metforminmedicinering.

Du kan minska eller till och med undvika behovet av medicin genom att anta hälsosammare levnadsvanor. Samtidig minskar risken för senkomplikationer. Börja alltså egenvården med sådant som du kan påverka i din egen vardag: ät hälsosammare eller måttligare, motionera mera och sluta röka.

Ju tidigare typ 2-diabetes upptäcks och du ändrar dina levnadsvanor, desto bättre möjligheter har du att förbli symptomfri.



Motion ger ork och kraft i vardagen

Regelbunden motion har många positiva effekter för typ 2-diabetes. Motion har en fördelaktig effekt på insulinresistens, blodtryck samt fett- och sockerämnesomsättning. Humöret blir bättre, musklerna förstärks och funktionsförmågan bibehålls eller förbättras. Dessutom gynnar motion viktnedgång och viktkontroll.

En av de viktigaste orsakerna till att förekomsten av övervikt ökar är det faktum att vi rör på oss allt mindre. Därför är det särskilt viktigt att fästa uppmärksamhet vid motionsvanorna hos barn och ungdomar.

För en diabetiker passar de allmänna motionsrekommendationerna. Ett stillasittande borde avbrytas varje halvtimme för en lätt rörelsepaus på några minuter.

För vuxna rekommenderas **2 h 30 min** rask eller **1 h 15 min** ansträngande motion per vecka. En motionsform är rask om man blir litet andfådd men ännu kan prata och ansträngande då man på grund av andfåddhet har svårt att prata.

Veckans motionsmängd kan samlas ihop av många korta motionspass. Så litet som ett dagligt uthållighetsmotionspass med måttlig intensitet på 30 minuter kan förebygga uppkomsten av sjukdomen.

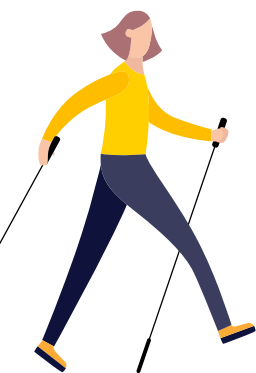
Välj en gren som du njuter av och utnyttja vardagsmotionen för att öka mängden av motion. Att promenera till affären, skotta snö eller gå i trapporna är också en del av de vardagliga sätten att sköta diabetes.

Motionsrekommendationerna för barn och ungdomar uppmanar till rask och ansträngande motion minst en timme per dag. Uthållighet, muskler och benstomme ska utvecklas med mångsidiga övningar minst tre gånger per vecka. Motionsglädje hjälper till att göra rörelse och aktivitet till en bestående del av livet och får barn och unga att hitta egna hobbyer. Egentlig träning ska gärna kompletteras med vardagsmotion.



Som hjälpmedel kan man också använda sig av stegmätare och pulsmätare. Kom också ihåg att värma upp och tänja tillräckligt, samt att upprätthålla ledernas rörelseförmåga och slappna av. Du kan få hjälp med att börja motionera hos motionsrådgivaren på din ort och i olika motionsgrupper.

*Motionsrekommendationer
för såväl vuxna som barn och
ungdomar finns på adressen
www.ukkinstituutti.fi/sv/*



Ät hälsosamt

För en person som lider av diabetes rekommenderas huvudsakligen samma hälsofrämjande kost som rekommenderas för hela befolkningen. Målet är en kost som är till fördel för både sockerbalans och viktkontroll, och som samtidigt minskar risken för arteriella sjukdomar.

Det lönar sig att fästa uppmärksamhet vid mängden mat, matens kvalitet samt måltidsrytmen. För de flesta är 3–5 måltider per dag lämpligt. Om man undviker att äta på dagen leder det lätt till att man frossar på kvällen.

Meningen är att mängden mat och energi motsvarar förbrukningen eller att man vid bantning äter mindre än man förbrukar.

För vardagsmåltiderna kan man ta hjälp av tallriksmodellen, där halva tallriken fylls med grönsaker, ca en fjärdedel med kolhydrater av god kvalitet och den andra fjärdedelen med proteiner, d.v.s. äggviteämnen.

25 %

Proteiner

25 %

Kolhydrater

Tallriksmodellen kompletteras med fullkornsprodukter och fettfria mjölkprodukter. Varje dag borde man äta minst ett halvt kilo grönsaker i olika färger, vilket motsvarar ungefär sex nävar. Av grönsakerna får man förutom fibrer också vitaminer och nödvändiga näringsämnen. Grönsakerna "späder ut" matens energitäthet, det vill säga grönsakerna ger mättnadskänsla med färre kalorier.

Fibrer utgör en väsentlig del av diabetikerns kost, och det rekommenderade dagliga intaget av fibrer är högre för diabetiker (35 g). På grund av osteoporos eller en förhöjd risk för benbrott förknippad med diabetes, ska man också se till ett tillräckligt intag av kalcium och vitamin D i enlighet med de rekommendationer som gäller.

50 %

Grönsaker



KOLHYDRATER

Fiberrika kolhydrater håller blodsockret stadigt, ökar mättnadskänslan, har en positiv inverkan på fettvärdena och kan förbättra insulinkänsligheten.

Goda kolhydratkällor är grönsaker, rotfrukter, potatis, fullkornsbröd och övriga spannmålsrätter, fullkornsris, bär och frukter. Man bör undvika kolhydrater som höjer blodsockret snabbt, som t.ex. socker, söta drycker, mat eller mellanmål som innehåller vitt mjöl. Sockerhaltiga drycker ska, av hälsoskäl, helst ersättas med artificiellt söta alternativ.

PROTEINER ELLER ÄGGVITEÄMNE

Goda proteinkällor är fettsnåla mjölkprodukter, fisk, baljväxter, nötter och frön. En grönsaksbetonad diet med mjölkprodukter och fisk (t.ex. medelhavsdiet eller nordisk kost) eller en vegetarisk kost kan möjligen förbättra vårdbalansen vid typ 2-diabetes. Då målet är att uppnå viktkontroll kan proteiner stå för 23–32 % av det totala dagliga energiintaget hos diabetiker.

Hjärtasymbolen på livsmedel anger att produkten är bra för hjärthälsan och främjar diabetesvården.

Varudeklarationerna anger mängden näringsämnen.

FETTER

Välj alltid mjukt fett när det är möjligt. Hårt fett får du lätt i dig som s.k. dolt fett t.ex. i kött eller feta bakverk.

En måttlig användning av mjuka (omättade) fetter har en positiv påverkan på insulinresistens och blodtryck. Till mjuka fetter hör växtoljor, fiskoljor samt en stor del av sådana bredbara pålägg och margariner som är lätta att breda även om de är kylskåpskalla. Hårda (mättade) fetter är kokos-, nöt-, mjölk- och smörfett. Genom att undvika dem kan man minska kolesterolet.

SALT OCH ALKOHOL

En minskning av saltintaget förbättrar hjärtats och blodkärlens hälsa och sänker speciellt blodtrycket. Man vänjer sig vid mindre saltad mat med tiden. Man bör endast dricka måttliga mängder alkohol, eftersom den innehåller onödiga kalorier och också kan höja blodtrycket.



Viktkontroll

Övervikt utgör den viktigaste riskfaktorn för typ 2-diabetes, och därför spelar viktkontroll en central roll i både behandlingen och förebyggandet av typ 2-diabetes. Genom att bryta viktuppgången och minska vikten korrigerar man effektivt störningar i ämnesomsättningen. Redan en viktnedgång på 5–10 % ger en betydande minskning av risken att insjukna i diabetes hos personer med förhöjda blodsockervärden. Då vikten minskar med 15 % lindras symtomen, och de kan till och med försvinna helt.

Hos överviktiga diabetiker räcker det med en 5 % viktnedgång för att minska fettet i levern och sänka blodsockret.

Dessutom sänker viktnedgången blodtrycket och korrigerar störningar i fettmetabolismen samt minskar behovet av diabetesmedicinering hos överviktiga patienter med typ 2-diabetes. Genom viktnedgång är det möjligt att behandla typ 2-diabetes till remission, det vill säga att den blir symptomfri, och de livsstilsförändringar som stödjer detta samt viktkontroll bör vara centrala i behandlingen av typ 2-diabetes. Om man inte är så överviktig kan viktkontroll innebära att man strävar efter att bibehålla samma vikt. Motion minskar mängden fett runt de inre organen, förbättrar sockerbalansen och sänker triglyceridhalten i blodet hos personer med typ 2-diabetes också i fall där vikten inte ens minskar.

Fetmaoperation kan övervägas om BMI trots allvarliga bantningsförsök är över 35 och man inte uppnått målen i behandlingen av blodsockernivåerna.

Det är viktigt med en regelbunden uppföljning av vikten, och att man också ingriper vid ofrivillig viktnedgång. Malnutrition (undernäring) är allmänt särskilt bland äldre, och detta är något som kan ge en betydande försämring av funktionsförmågan.

Beräkningsformel för viktindex (BMI):

$$\text{BMI} = \frac{\text{DIN VIKT (kg)}}{\text{DIN LÄNGD I KVADRAT (m x m)}}$$

Midjemåttets målvärde:



Den mentala hälsans betydelse

Nedstämdhet, viktförändringar, trötthet och orkeslöshet kan vara tecken på bestående högt blodsocker, men också på depression. Redan lindrig depression kan påverka egenvården av diabetes och vårdresultatet.

Glädje och sorg är en del av livet, men om man känner sig nedstämd ett par veckor i streck, trots att sockerbalansen är i skick, är det skäl att ta up saken med en sjukskjötare eller läkare.



Rök inte

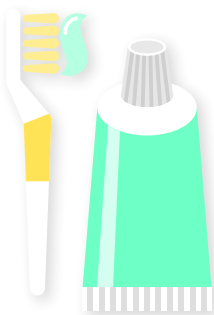
Rökning kan öka skador på njurar, nerver och ögonbotten och fördubbla risken för amputation av nedre extremiteterna. Fråga på ditt vårdställe var du hittar en stödgrupp för att sluta röka. En läkare kan ordinera läkemedel som stöd för processen att sluta röka. Nikotinpreparat kan också användas som hjälp.

Diabetes och munhälsan

Hälsosam kost och daglig rengöring av tänderna hindrar effektivt infektioner i munnen.

Diabetes ökar risken för vanlig tandköttsinflammation, men också för allvarigare parodontit (sjukdomar i tändernas fästvävnad). Parodontit och diabetes kan påverka varandras förlopp, eftersom båda upprätthåller en liten, fortgående inflammation i kroppen.

Om blodsockervärdena varierar kontinuerligt är det skäl att låta granska munnens hälsa. Tandköttsinflammation och parodontit utvecklas ofta utan att man märker det. Det är viktigt att man besöker en tandläkare eller munhygienist minst en gång per år. Tandläkaren rekommenderar vilken granskningsrytm som är lämplig.





Håll fötterna i skick

Diabetes kan försvaga känseln i fötterna och därför utsätts fötterna lättare för skador och infektioner. En god sockerbalans är den bästa hjälpen för fötterna, eftersom för högt blodsocker förutom nervskador även orsakar infektionskänslighet.

En omsorgsfull fotvård är särskilt viktig för diabetiker.

Fotvårdens ABC

1. Tvätta och kontrollera fötterna och mellanrummet mellan tårna varje dag. Torka huden noggrant och smörja in huden vid behov. Smörj inte in mellanrummet mellan tårna.

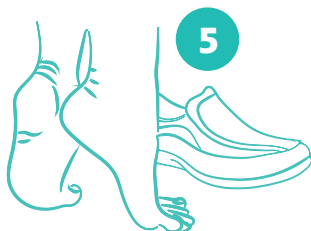


2. Klipp tånaglarna rakt, runda inte av hörnen.



3. Vårda eventuella små hudsprickor, skavsår och förhårdnader ordentligt, för att de inte ska leda till värre fotskador.

4. Skorna ska vara tillräckligt rymliga för att de inte ska orsaka skavsår eller liktornar.



5. Bär nya skor först en kort tid och vänj fötterna vid dem.

6. Använd sandaler i allmänna våtutrymmen på grund av infektionskänsligheten.



Kontakta din sjukvårdare...

- ☐ om du lägger märke till svullnad eller rodnad på fötterna
- ☐ om du får ett öppet sår på foten
- ☐ om du känner smärta när du går
- ☐ om egenvården inte verkar inom några dagar.

Typ 2-diabetes och resor



Diabetiker kan också resa och uppleva saker och ting.

På inrikes och framför allt utrikes resor kan måltiderna, motionen och dygnsrytmen avvika från rutinerna hemma. Då är det särskilt viktigt att följa upp blodsockervärdena.

Resenärens kom ihåg-lista

FÖRE RESAN

- ☐ Ta med dig giltiga läkemedelsrecept och skaffa dig vid behov ett läkarutlåtande om din sjukdom och dess behandling på engelska.
- ☐ Be din sjukskötare eller läkare om direktiv i fall av magsjuka och användningen av läkemedel under eventuell kraftig turistdiarré.

PACKNING

- ☐ Packa med blodsockermätare och alla nödvändiga mediciner i sina ursprungliga förpackningar i handbagaget.
- ☐ Ta med använda, bekväma och bra skor på resan. Nya skor kan lätt orsaka skavsår och sår som kan leda till infektioner i diabetikernas känsliga fötter.
- ☐ Ta med dig diabetessymbolen och "Jag har diabetes"-kortet.

OM DU ANVÄNDER INSULIN

- ☐ Under resan kan blodsockret vara något högre än vanligt.
- ☐ Ta med dig glukostabletter eller sockrad saft som snabbt höjer blodsockret.
- ☐ Tala om din sjukdom för dina medresenärer. Förklara för dem att symtomen på för lågt blodsocker kan påminna om berusning. Instruera dem att vid behov ge sockerhaltig mat och/eller dryck.
- ☐ De förvaringsbehållare som diabetesförbundet och apoteken säljer underlättar förvaring av insulin i olika temperaturer.
- ☐ Före resan lönar det sig att diskutera med sin sjukskötare eller läkare om eventuella ändringar i doseringen.

MÅLET

är att förebygga senkomplikationer

Diabetes är en livslång sjukdom som också ökar risken för andra allvarliga sjukdomar. Diabetes bör skötas omsorgsfullt och det är viktigt att man följer den vård man kommit överens om med sin läkare och sjukskötare.

Diabetes påverkar hela kroppen

Majoriteten av typ 2-diabetikerna har metabolt syndrom och för högt blodtryck samt en rubbning i blodets fettämnesomsättning. Effektiv vård av förhöjt blodtryck och kolesterol minskar förutom risken för kranskärlsjukdom även risken för stroke och njur- och ögonbottenförändringar.



Hjärt- och kärlsjukdomar

Hos typ 2-diabetiker förträngs artärerna lättare än normalt. Diabetes mångdubblar risken att insjukna i kranskärlssjukdom, hjärtinfarkt samt blodcirkulationsrubbningar i fötterna och hjärnan. Vid den årliga kontrollen utreder man belastningsuthålligheten och utför elektrokardiogram (EKG), samt utför vid behov belastningstest och kontroll och bedömning av en hjärtläkare.



Njurskada eller diabetisk nefropati

Nefronerna, som filtrerar blodet och avlägsnar slaggämnen, skadas av för högt blodsocker och blodtryck. Njurarnas funktion kontrolleras årligen genom blod- och urinprov. En liten mängd äggvita i urinen (mikroalbuminuri) är ett tidigt tecken på ansträngning av njurarna. När sockret och blodtrycket hålls i skick är situationen reversibel. På längre sikt kan det uppstå mera bestående förändringar och utöver utsöndringen av äggvita kan nefronernas filteringsförmåga försvagas vilket kan utvecklas till njursvikt. Vid behov skickas diabetikern för undersökning och bedömning av en njurläkare.



Nervskada eller diabetisk neuropati

Nervernas belastning på grund av högt blodsocker känns i allmänhet först i fötterna. Domningar i fötterna, stickningar i eller känsliga fotbotten, muskelkramper och oroliga fötter kan vara ett tecken på för högt blodsocker. Besvären minskar när sockermängden korrigeras, men på längre sikt kan förändringarna bli bestående och känslan i fötterna kan försvagas, vilket ökar risken för fotsår.

Känslan i fötterna och blodcirkulationen undersöks på den årliga mottagningen och man gör en bedömning av fötternas riskklass. Vid behov skickas personen till en fotterapeut för undersökning och vård.

En hög sockerhalt i de inre organens nerver kan leda till ökad svettning, orsaka svindel, bromsa tarmens funktion och påverka utvecklingen av erektionsbesvär.



Skada på ögats näthinna eller diabetisk retinopati

Kapillärerna i ögats näthinna belastas av högt blodsocker och blodtryck. På ögonbottenbilder kan man se små punktformade blödningar och fettläckage. Vid längre framskridna skador konstateras stockningar i kapillärerna. Sjukdomen kan leda till bestående försämring av synförmågan.

Ögonbotten fotograferas i screeningsyfte med 1–3 års mellanrum. Om det på bilderna konstateras allvarigare förändringar, kan en ögonläkare parallellt med god vård av blodsocker och ögontryck ge läkemedelsinjektioner eller laserbehandling.

Hjälp att följa upp vården

Det lönar sig att förbinda sig till vården, eftersom redan små lösningar för att upprätthålla en hälsosam livsstil leder till resultat.

En lyckad vård av typ 2-diabetes bygger på egenvård och uppföljning av den egna situationen. Ge akt på hur du mår och be vid behov om handledning och anvisningar av din sjukskötare eller läkare.

God vård är en investering i framtiden.

För uppföljning av vården kan du använda dig av olika hjälpmedel, som t.ex. uppföljningshäftet för typ 2-diabetiker, vilket din sjukskötare kan informera dig om. Dessutom kan det vara bra att skaffa sig egna blodsocker- och blodtrycksmätare. Idag har det också blivit vanligare med sensorer som kontinuerligt följer upp blodsockerhalten. Din sjukskötare visar dig hur du ska använda dessa hjälpmedel.

Goda råd för livsstilsvård och diabetesvård hittar du på:*

www.itsehoitoapteekki.fi/sydanterveys, www.diabetes.fi,
www.ukkinstituutti.fi, www.terveyskirjasto.fi , www.terveyskyla.fi.



*länkarna i denna guide leder till finskspråkiga sidor.

LÄKEMEDELSBEHANDLING

Läkemedelsbehandling som inletts hos typ 2-diabetiker i ett tidigt skede förebygger skador i kroppen orsakade av högt blodsocker. Oberoende av läkemedelsbehandling utgör hälsosamma levnadsvanor alltid grunden till vården av typ 2-diabetes.

Läkaren väljer en medicin som är lämplig för din situation. För att uppnå det bästa resultatet använder man sig i vården av typ 2-diabetes ofta av fler än ett läkemedel. Genom att använda de ordinerade läkemedlen regelbundet enligt anvisningarna kan du själv medverka till en gynnsam medicinering.

Metformin minskar leverns sockerproduktion och förbättrar effekten av kroppens eget insulin. Det rekommenderas som första läkemedel i behandlingen av typ 2-diabetes och behandlingen ska inledas så fort som möjligt, redan i det skedet då diagnos ställs. Metformin ger en effektiv sänkning av blodsockret, och risken för hypoglykemi är mycket liten. Läkemedlet främjar viktkontrollen, är förmånligt, och dessutom finns en lång erfarenhet från användningen av detta läkemedel. Metformin kan användas tillsammans med andra diabetesmediciner. Läkemedelsdosen bör tas efter måltid för att minska eventuella symptom i matsmältningskanalen. Metformin tillhör läkemedelsgruppen biguanider.



särskilt för patienter som utöver diabetes också lider av hjärtsvikt, ateroskleros eller kronisk njursjukdom. Glifloziner kan användas som förstahandsläkemedel i fall där metformin inte är lämpligt (då det är kontraindicerat). Glifloziner kan användas tillsammans med andra blodsockersänkande mediciner.

GLP-1-receptoragonister, d.v.s. tarmhormonderivat, ökar bukspottskörtelns insulinutsöndring när blodsockret är förhöjt och minskar bukspottskörtelns utsöndring av glukagon som höjer blodsockret. De bromsar också upp tömningen av magsäcken och ökar mättnadskänslan, varvid vikten ofta sjunker. En viktnedgång är till fördel för diabetesbehandlingen. Största delen av GLP-1-preparaten ska injiceras under huden. Tarmhormonderivatet sematoglutid finns också i tablettform. GLP-1-receptoragonister kan också användas som förstahandsläkemedel i fall där metformin inte är lämpligt.



SGLT2-hämmare, eller glifloziner, är läkemedel som ökar sockerutsöndringen i urinen, varvid blodsockret och också vikten sjunker något. Gliflozinerna lämpar sig

DPP-4-hämmare, d.v.s. gliptiner, ökar mängden GLP-1-hormon som utsöndras i tarmen och därigenom bukspottskörtelns insulinutsöndring när blodsockret är förhöjt. Gliptiner används ofta parallellt med metformin eller annan blodsockersänkande medicin vid behov för att effektivt sänka blodsockret.

Glitazonerna är läkemedel som ökar insulinkänsligheten bl.a. genom att minska leverns fettmängd. Medicinen kan orsaka svullnad, varför man i början ska följa upp vikten varje vecka. Glitazon kan vid behov användas tillsammans med andra blodsocker sänkande mediciner.

Sulfonylurea ökar bukspottskörtelns utsöndring av insulin och sänker blodsockret efter måltid och även fasteblodsockret. Sulfonylurea kan sänka blodsockret för mycket om måltiden försenas, eller i samband med motionering.

Glinider är s.k. måltidstabletter som tas precis före en kolhydratinnehållande måltid. De ökar snabbt utsöndringen av insulin och verkar i ca 3–4 timmar, varför de kan intas flera gånger dagligen. De kan vara ett bra alternativ om problemet är högt blodsocker efter måltid, men endast något förhöjt morgonblodsocker.

Insulin är ett läkemedel som ska administreras under huden. Behovet av insulinbehandling vid typ 2-diabetes bedöms individuellt. Om blodsockret är betydligt förhöjt redan då diabetes upptäcks kan man inleda insulinbehandlingen omedelbart. Insulinbehandlingen inleds också om man inte uppnår vårdmålen med hjälp av ändrade levnadsvanor och andra läkemedel, eller om det finns tecken på att den egna insulinutsöndringen är nedsatt.



Diabetesläkemedel är specialersättningsgilla

I samband med diabetesdiagnosen skriver läkaren ut ett läkarintyg (B-utlåtande). Utlåtandet skickas till FPA som fattar beslut om rätten till specialersättning för diabetesläkemedel. I samband med beviljandet av specialersättning kommer ett nytt FPA-kort att skickas hem till dig. Kortet är då märkt med en sjukdomsspecifik sifferkod, varmed specialersättningen noteras på apoteket när man visar upp kortet. Apoteket kontrollerar din rätt till ersättning på elektronisk väg direkt ur FPA:s databas. Då du beviljats rätt till ersättning och den årliga självriskandelen uppfyllts, kommer du direkt att få den ersättning du är berättigad till, även om du inte ännu skulle ha fått ditt nya FPA-kort. Det kan dock förekomma begränsningar i ersättningen av enskilda läkemedelspreparat.

Källor

American Diabetes Association. www.diabetes.org. Hämtad 31.5.2024.

Diabetes. 8. Reviderad upplaga 2015. Duodecim ja Diabetesliitto.

Diabetesliitto ry. www.diabetes.fi. Hämtad 31.5.2024.

Dyslipidemiat. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Sisätautilääkärien Yhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2022 (hänvisad 31.5.2024). Tillgänglig på internet: www.kaypahoito.fi

Ilanne-Parikka, Pirjo. Diabetes ("sokeritauti"). Lääkärikirja Duodecim. 30.8.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00011/diabetes-sokeritauti>. Hämtad 31.5.2024.

Ilanne-Parikka, Pirjo. Tyypin 2 diabeteksen hoito. Lääkärikirja Duodecim. 17.8.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00775>. Hämtad 31.5.2024.

International Diabetes Federation. www.idf.org. Hämtad 31.5.2024.

Itsehoitoapteekin sydänterveysosio
www.itsehoitoapteekki.fi/sydanterveys/

Laine, Merja K. Liikunta ja tyypin 2 diabetes. Lääkärikirja Duodecim. 20.8.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00930/liikunta-ja-tyypin-2-diabetes>. Hämtad 31.5.2024.

Mustajoki, Pertti. Metabolinen oireyhtymä. Lääkärikirja Duodecim. 4.4.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00045/metabolinen-oireyhtyma-mbo>. Hämtad 31.5.2024.

Tyypin 2 diabetes. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Sisätautilääkärien yhdistyksen ja Diabetesliiton Lääkärineuvoston asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2024 (hänvisad 31.5.2024). Tillgänglig på internet: www.kaypahoito.fi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. www.thl.fi. Hämtad 31.5.2024.

Terveyskylä. Diabetestalo. www.terveyskyla.fi/diabetestalo. Hämtad 31.5.2024.

Orions historia fortsätter...

Orion är ett finländskt läkemedelsföretag med global verksamhet, som bidragit till välfärden i mer än hundra år. Vi utvecklar, tillverkar och marknadsför läkemedel för människor och djur, samt aktiva substanser för läkemedel.

Orion har ett brett sortiment av originalläkemedel, generiska läkemedel och egenvårdsprodukter. Vi satsar långsiktigt på forskning, utveckling samt kunskande. Vi har personal i tiotals länder runtom i världen, men våra rötter finns starkt i Finland. Vårt finländska ursprung är vår styrka som inspirerar oss att hjälpa människor leva ett fullgott liv, överallt i världen - idag och i framtiden.

orionpharma.com

11/2025, 10037535



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

