

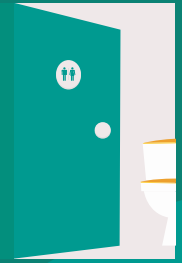
# Fyll i den här checklistan för typ 2-diabetes

Den här checklistan tar upp några av de vanligaste symtomen vid typ 2-diabetes. Vad orsakar de här symtomen? Vad ger det för konsekvenser? Fyll i checklistan och diskutera med din läkare eller sjuksköterska. Känner du någon som behöver den här informationen? Dela PDF:en!  
#AtTheHeartOfDiabetes



## 1. GÅR DU PÅ TOALETTEN OFTARE ÄN VANLIGT?

Det vanligaste symtomet vid typ 2-diabetes är att behöva kissa ofta. Det beror på att njurarna måste arbeta hårdare för att filtrera ut de alltför höga halterna av socker i kroppen.<sup>1</sup> Njurarna gör detta genom att späda ut sockret i blodet med vätska från andra kroppsvävnader. Denna extra vätska utsöndras från kroppen via urinen, vilket leder till ökad urinering och uttorkning.<sup>2</sup> Uttorkning uppmuntrar kroppen att dricka mer, och det i sin tur leder till att du behöver kissa ännu oftare.<sup>1</sup>



## 2. ÄR DU OFTA TRÖTT?



Eftersom kroppens förmåga att använda socker som energikälla har minskat känner du dig trött.<sup>1</sup> Dessutom gör den ständigt höga blodsockernivån att blodet förtjockas och får det svårare att transportera syre till cellerna.<sup>3</sup> Kroppens uttorkning kan också bidra till tröttheten.<sup>1</sup>



## 3. ÄR DU FORTFARANDE HUNGRIG OAVSETT HUR MYCKET DU ÄTER?

Eftersom kroppen inte kan ta tillvara näringsämnen från blodet så leder detta till brist på energi vilket ökar hungerkänslorna.<sup>4</sup> Eftersom du inte känner dig mätt och fortsätter äta så ökar blodsockret ännu mer<sup>5</sup>, vilket får dig att känna dig trött och törstigare än vanligt.<sup>6</sup>



## 4. HAR DU DIMSYN?



Höga blodsockerhalter drar från vävnader, även från ögonens linser. Det här påverkar ögats förmåga att fokusera.<sup>1</sup> När skadan väl är skedd kan det ta flera veckor innan problemen försvinner. Om blodsockerhalten är för hög i flera år kan det dessutom orsaka allvarliga skador på blodkärlen i näthinnan. Om detta inte behandlas kan det orsaka permanenta synförändringar.<sup>7</sup>

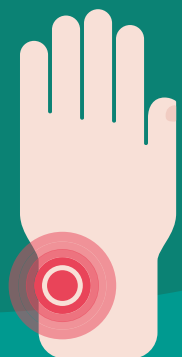


## 5. FÅR DU EN PIRRANDE KÄNSLA I HÄNDER ELLER FÖTTER?

Onormala blodsockernivåer kan skada kroppens nerver. Detta kallas neuropati och förekommer i olika former. Man kan få en eller flera former av den här komplikationen. Den vanligaste formen är perifer neuropati som orsakar en pirrande eller brännande känsla i ben och fötter, följt av händerna.<sup>8</sup>



## 6. LÄKER DINA BLÅMÄRKEN SAKTA?



När blodkärlen stelnar är det svårare för blodet att cirkulera genom kroppen. Det gör det svårare för näringsämnen och syre att nå sår och läka dem.

Neuropatin som omnämndes tidigare kan göra att sår inte upptäcks tillräckligt snabbt, vilket ökar infektionsrisken. Utöver allt detta kan kroppen hos personer med typ 2-diabetes producera enzymer och hormoner som försämrar immunförsvaret.<sup>9</sup>

Stämmer något av det här på dig?

Tveka inte att ta upp detta med din läkare eller sjuksköterska.

#AtTheHeartOfDiabetes

### Sources:

- (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>