

Om du fyller i denna checklista inför ditt vårdbesök kan du minska risken för komplikationer vid typ 2-diabetes

För personer med typ 2-diabetes är det viktigt att genomgå hälsokontroller och tester regelbundet. Detta gör att du kan hantera din sjukdom bättre och upptäcka vilken typ av vård som behövs. Den här checklistan hjälper dig att anpassa din livsstil och minska risken för att utveckla komplikationer av typ 2-diabetes.
#AtTheHeartOfDiabetes



Hämta checklistan



1. Gå till din vårdgivare för regelbundna ögonkontroller

Höga blodsockernivåer kan gradvis påverka blodkärlen i ögonen, vilket kan leda till olika ögonkomplikationer. För att förhindra möjliga ögonsjukdomar som diabetesretinopati ska du se till att dina ögon kontrolleras regelbundet.¹ Under ett ögontest tar vårdgivaren bilder av båda ögonen och kontrollerar näthinnan för att se om den har skadats. Några praktiska tips: be någon att hämta dig efter besöket, eftersom du kan se suddigt. Ta även med dig ett par solglasögon, eftersom dina ögon kan vara känsliga för ljus. För att minska risken för ögonkomplikationer kan du själv kontrollera dina ögon mellan besöken, till exempel genom att vara uppmärksam på eventuella synförändringar.²



2. Kontrollera dina fötter dagligen för att förhindra fotkomplikationer

För att minska risken för allvarliga fotkomplikationer rekommenderar vi att du kontrollerar dina fötter dagligen. Se efter om det finns rispor och öppna sår (fotsår), som kan orsaka olika infektioner. I ett framskridet stadium kan dessa infektioner leda till allvarliga fotkomplikationer.³ Ser du några skador på fötterna? Tveka inte att diskutera detta med din vårdgivare.



3. Håll ditt blodsocker på en bra nivå för att förhindra njurkomplikationer

Allvarliga njurkomplikationer, som nefropati, förekommer hos 40 % av alla personer med diabetes. Försök att hålla ditt blodsocker på en bra nivå för att begränsa njurkomplikationer på grund av diabetes. Detta minskar risken för att utveckla nefropati.⁴ Precis som ögon, ben och fötter bör dina njurar kontrolleras regelbundet. Vid dessa kontroller visar urinprov om mikroalbumin (partiklar av protein) förekommer. Om så är fallet kan behandling vara till stor hjälp. Efteråt ger ett blodprov dig en indikation på om dina njurar fungerar som de ska.⁵ Slutligen, håll dina njurar i god form genom att mäta blodtryck, kolesterolnivå² och blodsockernivå.⁴



4. Anpassa din kost och gör hälsosamma val

Det är mycket viktigt att välja hälsosam mat för att minska risken för långsiktiga komplikationer. Det kan vara bra att konsultera en dietist som kan ta fram ett personligt och balanserat kostschema som passar just dig.⁶ Dessutom bör du hålla koll på saltintag, blodtryck och kolesterolnivåer. Genom att kontrollera dessa faktorer bidrar du till att minska risken för komplikationer av typ 2-diabetes.¹



5. Uttryck dina känslor

Alla har sina med- och motgångar.¹ För personer med typ 2-diabetes är det viktigt att undvika stress, eftersom ett stresshormon som kortisol ökar mängden socker i blodet. Som du kanske vet är höga blodsockernivåer en av de främsta riskfaktorerna för att få komplikationer av typ 2-diabetes.⁷ Det är alltså viktigt att hålla stressnivån under kontroll. Att uttrycka dina känslor för vänner, familj eller en vårdgivare kan få dig att känna dig mindre stressad.¹



6. Ta ditt årliga influensavaccin

Influensa, kombinerat med typ 2-diabetes, kan leda till kortsiktiga komplikationer.⁸ Influensa kan göra att blodsockernivåerna fluktuerar. Omedelbara höga eller låga blodsockernivåer kan leda till ett besök på akuten.¹ Minska därför risken att få influensa och tillhörande diabeteskomplikationer genom att vaccinera dig mot influensa. De årliga influensavaccinerna i Sverige är gratis för personer med typ 2-diabetes.⁸



7. Sluta röka

Har du typ 2-diabetes och är rökare? Då har du 30–40 % större risk att få diabeteskomplikationer jämfört med icke-rökare. Det är ett faktum att rökare med typ 2-diabetes är mer benägna att få hjärt- och njursjukdomar.⁹ Vill du sluta? En vårdgivare kan ge dig användbara tips.¹⁰ Du kan klara av det!



Har du problem med något av ovannämnda ämnen?

Tveka inte, utan tala med din vårdgivare.

#AtTheHeartOfDiabetes

Källor:

- (1) Diabetes UK. (n.d.-k). Living with diabetes. Hämtad 1 juli 2019 från <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/managing-your-diabetes/15-healthcare-essentials/what-are-the-15-healthcare-essentials>
- (2) Diabetes UK. (n.d.-l). Living with diabetes. Hämtad 1 juli 2019 från <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/retinopathy/steps-you-can-take-to-avoid-retinopathy>
- (3) The Global Diabetes Community. (n.d.-o). Diabetes and Foot Care - Footcare for Diabetics. Hämtad 1 juli 2019 från <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-footcare.html>
- (4) The Global Diabetes Community. (n.d.-s). Diabetic Nephropathy - Kidney Disease. Hämtad 1 juli 2019 från <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-complications/kidney-disease.html>
- (5) Diabetes UK. (n.d.-p). Living with diabetes. Hämtad 1 juli 2019 från https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/kidneys_nephropathy
- (6) Diabetes UK. (n.d.-h). I have Type 2 diabetes - what can I eat? Hämtad 1 juli 2019 från <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/food-and-diabetes/i-have-type-2-diabetes>
- (7) The Global Diabetes Community. (n.d.-w). Diabetes and Stress. Hämtad 1 juli 2019 från <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-distress.html>
- (8) The Global Diabetes Community. (n.d.-v). Flu Vaccination and Diabetes - Flu Jab Benefits & Side Effects. Hämtad 1 juli 2019 från <https://www.diabetes.co.uk/flu-vaccination.html>
- (9) Centers for Disease Control and Prevention. (2018b, April 23). Smoking and Diabetes. Hämtad 1 juli 2019 från <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/diabetes.html>
- (10) Diabetes UK. (n.d.-o). Living with diabetes. Hämtad 1 juli 2019 från <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/life-with-diabetes/help-with-giving-up-smoking>