

# Sju fakta om typ 2-diabetes

I den här infografiken presenterar vi sju viktiga fakta om typ 2-diabetes. Svara på frågorna och tveka inte att ta upp detta med din läkare eller sjuksköterska. Känner du någon som behöver den här informationen? Dela PDF:en!  
#AtTheHeartOfDiabetes



## 1. 360 MILJONER

År 2015 uppskattades det att 360 miljoner människor i hela världen hade typ 2-diabetes.<sup>1</sup> År 2010 var den siffran 285 miljoner, och år 2030 förväntas antalet vara hela 438 miljoner.<sup>2</sup>

**Tror du att du riskerar att få typ 2-diabetes?**

## 2. TÄNKVÄRT

Personer med typ 2-diabetes kan förbli odiagnostiserade i flera år. Andelen odiagnostiserade personer varierar mellan 24 och 62 procent. Ju tidigare typ 2-diabetes upptäcks, desto bättre blir utfallet för patienten. Personer som diagnostiseras i ett senare skede tenderar att få fler komplikationer då de inte har anpassat sin livsstil efter sjukdomen.<sup>3</sup>

**Har du typ 2-diabetes och vill veta mer om sunda vanor?**



## BARN OCH UNGDOMAR 3.

På senare tid har typ 2-diabetes rapporterats allt oftare hos barn och ungdomar. I vissa delar av världen har typ 2-diabetes till och med blivit den vanligaste typen av diabetes hos barn. Den globala ökningen av fetma och fysisk inaktivitet hos barn betraktas som en avgörande faktor.<sup>4</sup>

**Frågor om hur typ 2-diabetes kan uppkomma hos dig eller ditt barn?**

## 4. ETNICITET

Enligt studier som gjorts på olika etniciteter i världen löper människor av vissa etniciteter större risk att utveckla typ 2-diabetes.<sup>5</sup> Exempelvis löper människor som härstammar från området vid östra Medelhavet dubbelt så stor risk att utveckla typ 2-diabetes (14 %) jämfört med människor från afrikanska regioner (7 %) (2014).<sup>3</sup>

**Har du någon anhörig som borde känna till detta?**



Rökare löper en 30–40 % ökad risk att utveckla typ 2-diabetes än personer som inte röker. Rökning ökar också risken för komplikationer såsom hjärtinfarkt och stroke hos patienter med typ 2-diabetes.<sup>6</sup>

**Röker du och är orolig för att få typ 2-diabetes?**

## 6. DEPRESSION

Diabetes påverkar den mentala hälsan och kan orsaka depression. Människor med diabetes (både typ 1 och 2) löper dubbelt så stor risk att bli deprimerade jämfört med personer utan diabetes.<sup>7</sup>

**Har du typ 2-diabetes och känner dig nedstämd?**



## KOMPLIKATIONER 7.

Förutom välkända komplikationer som dimsyn och domningar i händer och fötter kan typ 2-diabetes orsaka livshotande kardiovaskulär sjukdom. Risken att en patient med typ 2-diabetes får kardiovaskulär sjukdom är två till tre gånger större än för vuxna utan typ 2-diabetes.<sup>3</sup>

**Vill du veta mer om komplikationer vid typ 2-diabetes?**



## Orolig för typ 2-diabetes?

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

#AtTheHeartOfDiabetes

Sources:

- (1) Santos-Longhurst, A. (2017, February 27). Type 2 Diabetes Statistics and Facts. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.healthline.com/health/type-2-diabetes/statistics>
- (2) Diabetes UK. (2010, March). Diabetes in the UK 2010: Key statistics on diabetes. Retrieved February 7, 2019 [https://www.diabetes.org.uk/resources-s3/2017-11/diabetes\\_in\\_the\\_uk\\_2010.pdf](https://www.diabetes.org.uk/resources-s3/2017-11/diabetes_in_the_uk_2010.pdf)
- (3) World Health Organization. (2016). GLOBAL REPORT ON DIABETES. Retrieved February 7, 2019, from [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204871/9789241565257\\_eng.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204871/9789241565257_eng.pdf?sequence=1)
- (4) World Health Organization. (2016a, April 1). What are the risks of diabetes in children? Retrieved March 6, 2019, from <https://www.who.int/features/qa/65/en/>
- (5) Centers for Disease Control and Prevention. (2018, April 23). Smoking and Diabetes. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/diabetes.html>
- (6) Unnikrishnan, R., Pradeepa, R., Joshi, S., & Mohan, V. (2017b, June). Type 2 Diabetes: Demystifying the Global Epidemic. Retrieved February 7, 2019, from [https://www.researchgate.net/publication/317166266\\_Type\\_2\\_Diabetes\\_Demystifying\\_the\\_Global\\_Epidemic](https://www.researchgate.net/publication/317166266_Type_2_Diabetes_Demystifying_the_Global_Epidemic)
- (7) Anderson, R., Freedland, K., Clouse, R., & Lustman, P. (2001b, June 24). The Prevalence of Comorbid Depression in Adults With Diabetes. Retrieved February 7, 2019, from <http://care.diabetesjournals.org/content/24/6/1069>