

| diabetes
foreningen |



Følgesygdomme til diabetes



FØLGESYGDOMME TIL DIABETES

Både type 1- og type 2-diabetikere kan udvikle følgesygdomme til diabetes. Fysiske og psykiske. Risikoen stiger med det antal år, du har haft diabetes og hænger meget sammen med, hvor godt din diabetes er og har været reguleret.

En ubehandlet eller dårligt reguleret diabetes fører med større sandsynlighed til følgesygdomme, mens en velreguleret diabetes er med til at forebygge følgesygdomme.

Følgesygdomme hænger næsten altid sammen med for højt blodsukker, men tendensen til at udvikle følgesygdomme er også til dels arvelig.

Der er hjælp at hente

Der er heldigvis rigtig meget, du selv kan gøre, for at undgå eller begrænse udviklingen af følgesygdomme. Du mindsker risikoen betydeligt med en sund livsstil og et stabilt blodsukker, blodtryk og kolesteroltal.

Diabetesforeningen har gennem 70 år givet gode råd og ydet hjælp til diabetikere og deres familier, så de kunne få en hverdag med diabetes til at fungere. Denne pjece giver dig et kort overblik over følgesygdomme til diabetes. Her kan du læse om, hvad du selv kan gøre for at forebygge, og hvor du kan hente yderligere information og støtte.

TYPER AF FØLGESYGDOMME

Hjerte og kredsløb

Komplikationer i hjerte og kredsløb skyldes åreforkalkning, hvor blodårerne forsnævres. Dette medfører i alvorlige tilfælde blodpropper – typisk i hjerte, hjerne og ben. Diabetes giver i sig selv øget risiko for åreforkalkning, men overvægt, rygning og en generel usund livsstil er også alvorlige risikofaktorer. Du bør få målt dit blodtryk hver tredje måned og dit kolesteroltal mindst én gang om året.

Nyrer

Ved følgesygdommen diabetisk nyresygdom (nefropati), ødelægges nyrernes fint forgrenede blodkar gradvist, så nyrerne ikke kan opretholde deres funktion. Regelmæssig kontrol af nyrerne sikrer, at en begyndende nyresygdom opdages tidligt. Selv ved en lille reduktion af nyrefunktionen begynder man en medicinsk behandling. Du bør få målt din nyrefunktion én gang årligt.

Øjne

Ved diabetisk øjensygdom (retinopati) sker der forsnævninger i øjets små blodkar, som kan give nedsat blodforsyning og blødninger på øjets nethinde. Dette kan føre til nedsat syn og i værste fald blindhed. Derfor er regelmæssig kontrol af øjnene vigtig, så begyndende skader opdages tidligt. Diabetikere har også en øget risiko for at udvikle grå stær. Du bør få undersøgt dine øjne én gang årligt.

Nerver

Diabetisk nervesygdom (neuropati) opstår pga. dårlig blodomløb og beskadigelse af nerverne. Det er oftest arme, ben og indre organer, der rammes.

I fødderne viser det sig oftest ved smerter og/eller nedsat følelsens. Derfor er det vigtigt, at du holder øje med, at du ikke har vabler eller sår på dine fødder, da de har svært ved at hele. Selv små fodsår skal behandles med det samme, da de kan føre til alvorlige sår og i værste fald til amputationer. Du bør få undersøgt dine fødder hos lægen eller en fodterapeut mindst én gang om året.

Beskadigelse af nerverne i de indre organer kan give komplikationer i mave- og tarmsystemet (gastroparese), rejsningsproblemer hos mænd og tørhed i skeden ved seksuel ophidselse hos kvinder.

Øvrige følgesygdomme

- › Nedsat blodforsyning til knogler kan føre til skøre knogler
- › Øget og sukkerholdigt spyt i munden kan øge risikoen for huller i tænderne og svampeinfektioner
- › Højt blodsukker, problemer med sårheling og ændringer i kæbeknoglerne øger risikoen for tandkødsbetændelse og paradentose
- › Depression og angst, fordi det er svært at have en kronisk sygdom, hvor man selv skal udføre en stor del af behandlingen

Hvad kan du selv gøre?

En god diabetesregulering er altafgørende, hvis du vil undgå følgesygdomme. Det er dog ingen garanti for, at du ikke rammes, men du kan med en god regulering forebygge følgesygdomme og bremse en hastig udvikling af en eventuelt konstateret følgesygdom. Det kan du bl.a. opnå ved selv jævnligt at måle blodsukker. Tal med din diabetessygeplejerske/læge om, hvor ofte du bør måle dit blodsukker.

Sunde vaner

Sund mad og motion er med til at sikre en velreguleret diabetes, og hvis du er overvægtig vil et vægttab forbedre din tilstand betydeligt. Rygestop nedsætter også risikoen væsentligt.

Tjek på din diabetes

Du kan selv holde øje med dit velbefindende. Tjek bl.a. om du får sår på fødderne og mød op til den regelmæssige diabeteskontrol hos lægen eller på ambulatoriet. På diabetes.dk kan du bestille Diabetesforeningens balancekort, som fortæller, hvad dit blodsukker, blodtryk og kolesteroltal bør ligge på. Kortet hjælper dig også til at huske de forskellige tjek, du løbende skal have foretaget.


HJÆLP OG STØTTE


Det kræver stor viljestyrke at opnå en velreguleret diabetes. Samtidig er det en udfordring at vænne sig til en helt ny livsstil, og mange føler sig alene med deres bekymring for at udvikle følgesygdomme.

Diabetesforeningen har flere gode tilbud til dig, der gerne vil have gode råd, tale med andre diabetikere eller har brug for professionel hjælp. Det gælder både for diabetikere og pårørende. Som medlem kan du få hjælp til at lære at leve et godt liv med diabetes og forhåbentlig undgå alvorlige følgesygdomme.

Vil du vide mere? Du kan finde meget mere information om følgesygdomme på vores hjemmeside diabetes.dk. Læs også mere på bagsiden af pjecen om de fordele, du har som medlem af Diabetesforeningen.

Sådan bliver du medlem

 Gå ind på **diabetes.dk**
og klik på **bliv medlem**

 Ring til Diabetesforeningen
på tlf. **66 12 90 06**

 Eller udfyld **kuponen**
og send i en kuvert til:

Diabetesforeningen
Rytterkasernen 1
5000 Odense C

Ja, jeg vil gerne være medlem:

- Almindeligt medlemskab 250 kroner
- Pensionist/efterlønner 150 kroner
- Unge ml. 18 og 30 år 150 kroner
- Familiemedlemskab 350 kroner

Ja, jeg vil gerne være medlem og støtte
med et fast månedligt beløb via PBS:

- 50 kroner 100 kroner
- 200 kroner Andet beløb kroner

Eventuelt ekstra støttebeløb:

kroner

Kontingentet gælder for 2010.



Diabetesforeningen har gennem 70 år hjulpet diabetikere. Vi er med til at sætte diabetes på den politiske dagsorden og taler hver dag diabetikernes sag.

Bliv medlem af Diabetesforeningen og få adgang til:

- › Medlemsbladet **diabetes** fire gange årligt
- › Diabetesforeningens rådgivere – bl.a.: Diætist, læge, psykolog, socialrådgiver, jurist, sexolog og fodterapeut
- › **diafonen** – et panel af erfarne diabetikere og en pårørende, du kan tale med om alt
- › Lokale foreningstilbud med kurser til medlemspris, foredrag, motivationsgrupper og frivilligt arbejde
- › **diabeteschat.dk** – hvor du kan udveksle erfaringer med andre diabetikere
- › **diabetes.dk** – med bl.a. information om diabetes, netbutik, opskrifter og gode råd
- › Medlemstilbud på fitness og i netbutikken
- › Gruppelivsforsikring, hvis du er mellem 18 og 50 år

Denne folder er trykt med støtte fra:



Protektor
H.K.H. Prins Joachim

Diabetesforeningen
Rytterkasernen 1
5000 Odense C
Telefon 66 12 90 06
df@diabetes.dk
www.diabetes.dk