

Diabetes. Informasjon om sykdommen mange har uten å vite det

Sukkersyke kan være i kroppen i årevis og etter hvert som vi blir eldre og føler oss mindre spreke skylder vi på alderen, mens det kan være diabetes som plager oss. Apotek 1 har i samråd med Feiringklinikken utarbeidet en RISIKOTEST for kartlegging av risiko for utvikling av diabetes og hjerte-/karsykdom. Risikotesten er utviklet på bakgrunn av Nasjonale anbefalinger fra Helsedirektoratet, ref. pkt. 3.

Diabetes

- Historikk
- Diabetes Type 1
- Diabetes Type 2
- Testing av blodsukker
- Behandling av diabetes
- Følgesykdommer ved diabetes
 - Diett og kosthold
- Analyser for kontroll av diabetes
- Møte med fastlege eller helsepersonell
 - Litteratur – anbefalte lenker

Historikk

Diabetes, ofte kalt sukkersyke av den eldre delen av befolkningen, er en kronisk sykdom med høyt blodsukker eller insulinmangel.

Tall fra Reseptregisteret viser at over 260 000 personer bruker legemidler mot diabetes i Norge. I tillegg er det en del som behandles uten medisiner, og en andel (100 000) som har diabetes uten å vite om det. Legemiddelbrukere på sykehjem og i sykehus er ikke registrert i Reseptregisteret.

Undersøkelser i Nord-Trøndelag og i Oslo har vist at antallet uoppdagede tilfeller av type 2 diabetes er like stort som antallet med kjent diagnose.

Hvert år blir mellom 6000 og 7000 nordmenn rammet av diabetes.

På verdensbasis regner man med at 250 millioner mennesker er rammet av diabetes. Prognosene tyder på at dette tallet vil være fordoblet innen 2025.

Diabetes inndeles i fire hovedgrupper, de to mest kjente er:

- *Type 1 diabetes*
- *Type 2 diabetes*

Diabetes Type 1 og 2 er to ulike sykdommer. Begge avdekkes med blodsuktermålinger. Med riktig medisinerings og et sunt levesett har diabetikere i dag en god livsprognose, men for å komme dithen må de vite at de har sykdommen.

For ungdom er kravene til behandling og blodsukkerkontroll mye strengere enn for pasienter over 70 år.

Man antar at diabetes koster samfunnet mellom 9–10 milliarder kroner i året, forteller politisk rådgiver i Diabetesforbundet, Linda Markham.

Apotek 1 har i samråd med Feiringklinikken utarbeidet en test for kartlegging av risiko for utvikling av diabetes. Risikotesten er gratis og utviklet på bakgrunn av Nasjonale anbefalinger fra Helsedirektoratet i 2009. Sjekk av kolesterol, blodtrykk samt andre risikofaktorer inngår i kontrollen.

Diabetes Type 1

Ved type 1 diabetes dannes ikke hormonet insulin i bukstyttkjertelen. Insulin må tilføres med sprøyte eller på andre måter for å regulere blodsukkeret. Kalles også *insulinavhengig diabetes*. Sykdommen kan starte i alle aldersgrupper, oftest hos barn og voksne under 40 år. Den er i liten grad arvelig og starter ofte akutt. Norge er det landet som har flest tilfeller av barnediabetes i verden, og det er ca. 25 000 personer som lever med sykdommen.

Diabetes Type 2

Ved type 2 diabetes dannes det insulin, men bukspyttkjertelen har enten for lav følsomhet for hormonet og/eller produksjonen er for liten. Sykdommen kan også debutere i alle aldre, men opptrer oftest hos personer over 40 år og er hyppigere blant overvektige. Type 2 diabetes har ofte blitt kalt «gammelmannsdiabetes», men i de senere år har gjennomsnittsalderen hos de som får den sunket betraktelig og den regnes langt på vei som en livsstilssykdom. Utviklingen er ofte langsom med diffuse symptomer.

Testing av blodsukker

Mange diabetikere går lenge før diagnosen blir stilt, fordi symptomene hos voksne sjelden blir akutte før etter lang tid. Vanlige symptomer er sterk tørste, hyppig vannlatning, og vekttap uten opplagt grunn. Det har i senere tid blitt ført kampanjer for å få flest mulig til å teste blodsukkeret jevnlig, enten selv ved hjelp av et enkelt måleapparat, eller hos fastlegen. *På enkelte apotek tilbys gratis test en gang i året.* Blodsukkermåler - E-apoteket.no

Behandling av diabetes

Diabetes Type 1 behandles med syntetisk insulin, som injiseres under huden. Den finnes i to hovedtyper, hurtigvirkende og langtidsvirkende. Mange insulinpreparater inneholder en kombinasjon av de to som gir optimal virkning gjennom dagen.

Diabetes Type 2 behandles ofte først forsøksvis med en kombinasjon av livsstilsendringer. Hos de fleste vil man etter en tid supplere med tabletter som øker insulinproduksjonen. Ved behov brukes også her insulin og dette har blitt vanligere ettersom pasientgruppen stadig blir yngre. Vektreduksjon vil ofte gjøre blodsukkerbehandlingen betydelig enklere, siden fettvev forbruker uforholdsmessig mye insulin. Mosjon bidrar sterkt til reduksjon av blodsukkernivået og mengden av fettvev.

Hensikten med behandlingene er å holde sukkermengden i blodet på riktig nivå. Blir den for lav, oppstår føling. Føling kan oppstå ved for lite matinntak, for mye mosjon eller anstrengelse, eller på grunn av for mye insulin. Pasienten vil merke slapphet, svetting, angst, sultfølelse, synsforstyrrelser, omtåketet og i verste fall bevisstløshet. Tilstanden kalles også insulinsjokk og som ubehandlet kan føre til insulinkoma. Dette kan avhjelpest ved at pasienten spiser sukkerbiter eller sjokolade, drikker sukkerholdig væske eller lignende, gjerne sammen med mat som gir blodsukkerstigning med lenger varighet enn sukker og saft. Blir mengden blodsukker for høy på grunn av insulinmangel, kan pasienten miste bevisstheten. Tilstanden kalles gjerne sukkerslag og kan være resultat av kronisk eller forbigående sykdom, stress, eller bruk av legemidler. Legemidler som kan medføre sukkerslag er enkelte blodtrykks- og hjertemedisiner, og de fleste kortikosteroider som brukes i luftveiene ved astma og på huden ved eksem.

- *Diabetes kan kun helbredes ved bukspyttstransplantasjon, men siden dette ikke er noen enkel operasjon er det svært uvanlig.*

Følgesykdommer ved diabetes

I tillegg til at diabetes er en sykdom i seg selv, kan diabetes øke risikoen for følgesykdommer som:

- hjerte og karsykdommer

- hjerneslag
- blindhet
- sår på føttene og amputasjoner

Menn med type 2 diabetes har 2-4 ganger økt risiko for hjerteinfarkt og hjerneslag. Kvinner har 3-5 ganger økt risiko. Senskadene er blant annet et resultat av at de minste blodårene skades over lang tid med høyt blodsukker. Blodårene som blir rammet er de fineste årene i nyrene, netthinnen i øyet, i perifere nerver og i bena. Dette gir dårlig blodsirkulasjon som kan gi koldbrann i bena, i noen tilfeller med amputasjon som følge. Det kan også føre til synssvekkelse eller blindhet, nyreskade, ereksjonssvikt og/eller nerveskade.

Både hjerte- og karsykdommer og andre følgesykdommer ved type 1 og 2 diabetes kan forebygges og forsinkes gjennom jevnlig kontroll og korrekt behandling.

Diett og kosthold

Kliniske ernæringsfysiologer som er spesialister på kostbehandling kan gi kostholdsveiledning til diabetikere og til personer som av forebyggende årsaker ønsker behov for særskilt kostveiledning.

[Ernæringsfysiolog i Nimi - Staminagroup.no](http://Ernaeringsfysiolog i Nimi - Staminagroup.no)

Analyser for kontroll av diabetes

Det er kommet flere nye metoder for å kontrollere utviklingen av diabetes.

- Blodsuktermålere er relativt små apparater som kan kjøpes på apotek og legekantor. Ekstrautstyr til målerne fås på "blå resept" på samme måte som du får kjøpt tabletter og insulin mot diabetes til subsidiert pris.
Blodsuktermåler - E-apoteket.no
- HBA1c er en blodprøve som kontrolleres ved offentlige og private medisinske biokjemilaboratorier. HBA1c - verdien skal være under 6 for ungdom og ikke over 8 for eldre.
- Mikroalbuminuri er lekkasje av små mengder av blodprotein albumin til urinen når det er begynnende nyreskade på grunn av diabetes. Dette bør måles av og til for å oppdage tidlig skade slik at blodsukkerkontrollen kan gjøres bedre og dermed hindre verre nyreskade.

Møte med fastlege og helsepersonell

Det kan være lurt å forberede seg til møter med fastlege eller helsepersonell. Her er noen nyttige tips:

- Tenk igjennom hva du ønsker å få ut av samtalen.
- Skriv ned på forhånd det du lurer på.
- Ta med deg noen - det er lett å glemme mye av det som blir sagt.
- Oppsummer det dere har snakket om før du går fra legen, da kan misforståelser korrigeres.
- Snakk gjerne med noen om samtalen etterpå.

Litteratur - anbefalte Lenker

- Diabetes - hels norge.no
- Pasientbrosjyre om Diabetes type 1 fra Helsebiblioteket.no
- Pasientbrosjyre om Diabetes type 2 – behandling fra Helsebiblioteket.no
- Pasientbrosjyre om Diabetes type 2: Bør jeg ta insulin? fra Helsebiblioteket.no
- Pasientbrosjyre om Diabetes type 2: Hva er det? fra Helsebiblioteket.no
- Pasientbrosjyre om Diabetes - selvhjelp fra Helsebiblioteket.no

FSF avd Rygge gjør oppmerksom på at det kan ha skjedd endringer i teksten siden den ble

publisert på vår hjemmeside. Om du velger å gå videre og benytte deg av de opplysningene vi har lagt ut kontroller derfor med utgiver om det er kommet noen endringer.