



Act4YourHeart

# Udfyld denne tjekliste om symptomer på type 2-diabetes

Denne tjekliste dykker ned i detaljerne omkring nogle almindelige symptomer på type 2-diabetes. Hvad er årsagerne til disse symptomer? Og hvad er følgerne? Udfyld tjeklisten og vis den til din læge ved næste besøg.

Kender du nogen, som kunne bruge denne information?

Del PDF'en **#Act4YourHeart**

## 1. GÅR DU OFTERE PÅ TOILETTET END FØR?



Det mest almindelige symptom på type 2-diabetes er hyppig vandladning. Det skyldes, at nyrerne skal arbejde hårdt for at filtrere alt det overskydende sukker ud af kroppen!<sup>1</sup> Det gør de ved at fortynde sukkeret i blodet ved at hente væske fra andre væv i kroppen. Den ekstra væske udskilles fra kroppen via urinen, og det betyder hyppigere vandladning og dehydrering. Dehydrering betyder, at du vil drikke mere, og så skal du lade vandet endnu oftere.<sup>1</sup>

## 2. ER DU OFTE TRÆT?



Hvis din krop har svært ved at bruge sukker til at tilføre kroppen energi, vil du føle dig træt.<sup>1</sup> Når blodsukkeret er højt, bliver blodet også tykkere, og det er derfor sværere at få transporteret ilt ud til cellerne.<sup>3</sup> Dehydrering af kroppen kan også spille en rolle i forhold til denne træthed.<sup>1</sup>

## 3. ER DU SULTEN, UANSET HVOR MEGET DU SPISER?



Fordi kroppens celler ikke er i stand til at optage mange af næringsstofferne fra blodet, kan din krop ikke omdanne den mad, du har spist, til energi. Det medfører manglende energi, så du føler dig mere sulten.<sup>4</sup> Fordi du ikke føler dig mæt og bliver ved med at spise, stiger blodsukkeret endnu mere,<sup>5</sup> og dermed vil du føle dig træt og mere tørstig.<sup>6</sup>



#### 4. ER DIT SYN SLØRET?

Et højt blodsukkerniveau trækker væske ud fra vævene, herunder øjets linse. Det påvirker din evne til at fokusere. Når skaden er sket, kan det tage flere uger, før det forsvinder. Når blodsukkeret er for højt i flere år, kan det give alvorlige skader på blodkarrene i nethinden. Hvis det ikke bliver behandlet, kan det ændre dit syn permanent.<sup>1</sup>



#### 5. HAR DU EN SNURRENDE ELLER PRIKKENDE FORNEMMELSE I HÆNDER ELLER FØDDER?

Et blodsukkerniveau, der ikke er reguleret kan beskadige nerverne i kroppen. Det kaldes neuropati og forekommer i fire forskellige former. Det er muligt at have en eller flere former af denne komplikation. Den mest almindelige type er perifer neuropati, som giver en prikkende eller brændende fornemmelse i ben og fødder og senere i hænderne.<sup>7</sup>



#### 6. ER DINE BLÅ MÆRKER LÆNGE OM AT FORSVINDE?

Når blodkarrene bliver stivere, er det sværere for blodet at cirkulere rundt i kroppen. Det gør det sværere for næringsstoffer og ilt at nå ud til sårene og reparere dem. Den neuropati, der blev beskrevet tidligere, kan betyde, at skader først bliver opdaget længe efter, at de er opstået, og det øger risikoen for infektion. Desuden producerer en person med type 2-diabetes enzymer og hormoner, som gør immunforsvaret mindre effektivt.<sup>8</sup>

### Kan du sætte kryds ved noget af ovenstående?

Få en tid hos lægen – og fortæl lægen om de symptomer, du oplever.

### #Act4YourHeart

[www.act4yourheart.com/dk](http://www.act4yourheart.com/dk)

#### References:

1. Mayo Clinic. Diabetes symptoms: When diabetes symptoms are a concern. Available at: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-symptoms/art-20044248>. Accessed February 7, 2019.
2. Healthline. Diabetes Symptoms: Early Signs, Advanced Symptoms, and More. Available at: <https://www.healthline.com/health/diabetes-symptoms>. Accessed February 7, 2019.
3. Spero D. What Causes Diabetes Fatigue? Available at: <https://www.diabetesselfmanagement.com/blog/what-causes-diabetes-fatigue>
4. Leontis LM. Type 2 Diabetes Symptoms and Warning Signs. Available at: <https://www.endocrineweb.com/conditions/type-2-diabetes/type-2-diabetes-symptoms>. Accessed February 7, 2019.
5. Diabetes Digital Media Ltd. Polyphagia - Symptoms and Causes of Increased Appetite. Available at: <https://www.diabetes.co.uk/symptoms/polyphagia.html>. Accessed February 7, 2019.
6. Thuisarts. Mijn bloedsuiker is te hoog (bij diabetes type 2) | Thuisarts. Available at: <https://www.thuisarts.nl/diabetes-mellitus/mijn-bloedsuiker-is-te-hoog-bij-diabetes-type-2>. Accessed February 7, 2019.
7. Mayo Clinic. Diabetic neuropathy - Symptoms and causes. Available at: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetic-neuropathy/symptoms-causes/syc-20371580>. Accessed February 7, 2019.
8. Geisinger. 3 reasons diabetic wounds are slow to heal. Available at: <https://www.geisinger.org/health-and-wellness/wellness-articles/2017/11/08/20/05/3-reasons-diabetic-wounds-are-slow-to-heal>. Accessed February 7, 2019.