

apotek

Diabetes

– Type 2



DIABETES

Diabetes kaldes også sukkersyge.

Der findes to forskellige typer diabetes: type 1 og type 2.

Når du har type 2-diabetes, reagerer dine celler ikke så godt på insulin – det stof, der får sukkeret fra blodet ind i dine celler. Derfor får du forhøjet blodsukker. Type 2-diabetes er arveligt. Har dine forældre sygdommen, er der større risiko for, at du også får den. Det er ofte en usund livsstil med usund mad, manglende motion og overvægt – især hvis

fedtet sidder på maven – der er udslagsgivende for, om sygdommen bryder ud.

Omkring 230.000 danskere har fået konstateret type 2-diabetes, og det anslås, at næsten lige så mange går rundt med en uopdaget type 2-diabetes.

Hvis du har type 2-diabetes, er det vigtigt, at du får sygdommen behandlet, da det ellers kan få alvorlige konsekvenser for dit helbred.



BEHANDLING

Formålet med at behandle type 2-diabetes er at undgå symptomer og forebygge alvorlige konsekvenser af sygdommen. Dette gøres med livsstilsændringer og medicin mod forhøjet blodsukker, forhøjet blodtryk og forhøjet kolesteroltal samt eventuelt blodfortyndende medicin. De livsstilsændringer, du kan foretage, er rygestop, kostomlægning, mere motion og vægttab.

Rygning øger risikoen for blodpropper i hjerte og hjerne. Det gør diabetes også. Rygning er altså ekstra skadeligt for diabetikere. Rygestop anbefales derfor også altid. Du kan få hjælp til rygestop på apoteket.

I de tilfælde, hvor lægen vurderer det nødvendigt, kan også blodfortyndende medicin komme på tale.

Uanset hvilken type medicin du skal i behandling med, er det vigtigt, at du altid tager medicinen som aftalt med lægen, og at du taler med lægen, hvis behandlingen skaber problemer. Juster ikke på dosis, medmindre det er aftalt med lægen.

Hvis du glemmer en dosis af din diabetesmedicin, skal du ikke tage dobbelt dosis næste gang. Vær hellere lidt ekstra fysisk aktiv den dag.

GENKEND SYMPTOMERNE

Tegn på for højt blodsukker:

- o Udtalt tørst
- o Hyppig vandladning
- o Kløe
- o Infektion i hud og slimhinder
- o Kvalme
- o Træthed
- o Føleforstyrrelser
- o Synsforstyrrelser
- o Vanskelig heling af sår
- o Forringelse af din almene helbredstilstand.

MEDICIN MOD TYPE 2-DIABETES

Medicin mod type 2-diabetes er receptpligtig, og der findes mange forskellige typer. Det er lægen, der afgør, hvilken behandling der er mest optimal for dig.

Medicin, der nedsætter blodsukkeret: Formålet med at behandle med medicin, der nedsætter blodsukkeret, er at holde blodsukkeret så tæt på normalt niveau som muligt.

Nogle gange kan det være nødvendigt at behandle med mere end én slags medicin for at opnå den bedst mulige virkning.

Medicin, der nedsætter blodsukkeret, kan inddeles i følgende kategorier:

Medicin, som får kroppens insulin til at virke bedre: Bruges til de patienter, som både danner for lidt insulin og har udviklet modstand mod insulin i kroppens celler. Et af de hyppigst anvendte præparater af denne type indeholder stoffet metformin, som foruden at få kroppens insulin til at virke bedre også kan give et mindre vægttab.

Medicin, som får bugspytkirtlen til at danne mere insulin: Der findes flere typer af medicin, der får de insulinproducerende celler i bugspytkirtlen til at danne mere insulin. Det medfører, at blodsukkeret fælder, idet sukkeret bliver optaget fra blodet i kroppens celler. Den gruppe medicin kaldes 'betacel-

GODT AT HUSKE ...



Har du svært ved at huske din medicin, kan du tilmelde dig gratis huske-sms på apoteket.dk.



Spørg personalet på apoteket, hvordan du skal tage din medicin.



Læs på indlægssedlen, hvordan din medicin skal opbevares.



Er du i fast behandling, kan du opleve, at din medicin skifter navn. Indhold og virkning er uændrede.

lestimulerende midler' og omfatter blandt andet stofferne glimepirid og gliclazid. De andre grupper kaldes DPP-4-hæmmere og GLP-1-analoger og omfatter blandt andet stofferne vildagliptin og liraglutid. Ud over at få bugspytkirtlen til at danne mere insulin nedsætter GLP-1-analoger appetitten og kan derfor give et vægttab.

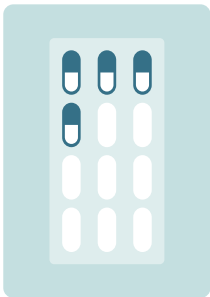
Insulin: Den mest effektive måde at nedsætte blodsukkeret på er at behandle med kunstigt fremstillet insulin, som gives som indsprøjtninger. Mange type 2-diabetikere er især i starten lidt ængstelige over at skulle stikke sig selv, men at tage insulin er i dag stort set smertefrit. Langt de fleste oplever

desuden så stor en mindskelse af symptomer og en så forberet livskvalitet, at det opvejer ulemperne ved at skulle stikke sig.

De forskellige typer medicin har en række forskellige bivirkninger. Nogle bivirkninger optræder kun i starten af behandlingen, mens andre kan forekomme hele tiden.

Hvis du vil vide mere om bivirkningerne ved netop det lægemiddel, du er i behandling med, kan du spørge på apoteket eller hos lægen. Husk også at læse indlægssedlen til dit lægemiddel.

... OG SPØRG APOTEKET, HVIS DU ER I TVIVL



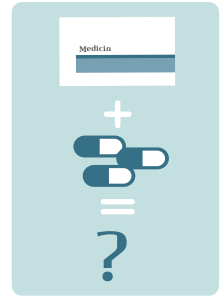
Undlad at ændre i din medicin uden aftale med lægen.



Husk at tjekke, om din medicin er trafikfarlig. Det står på indlægssedlen.



Apoteket beregner automatisk dit medicintilskud.



Fortæl altid personalet på apoteket, hvis du tager flere forskellige slags medicin eller kosttilskud.

DET KAN DU SELV GØRE

- o Følg godt med i din sygdom, og mål dit blodsukker.
- o Lær, hvordan du skal handle, når du oplever noget usædvanligt, for eksempel for lavt blodsukker.
- o Spis en sund og varieret kost.
- o Undgå overvægt – eller undgå at tage mere på i vægt.
- o Vær fysisk aktiv i det daglige.
- o Hold op med at ryge.
- o Tag altid din medicin som aftalt med lægen.
- o Vær opmærksom på tegn på for højt eller for lavt blodsukker.
- o Vær opmærksom på, at alkohol kan øge risikoen for lavt blodsukker.
- o Hav noget sukkerholdigt som for eksempel juice med, hvis du får for lavt blodsukker.
- o Få kontrolleret dit blodsukker, blodtryk og kolesteroltal hos din læge med jævne mellemrum.
- o Vær opmærksom på dine fødder, og undgå sår, rifter og trykmærker.
- o Gå jævnligt til kontrol hos en fodterapeut og en øjenlæge for at forebygge komplikationer.
- o Aftal med din læge, hvordan du bedst selv kan bidrage til din behandling.
- o Brug en doseringsæske, hvis du har svært ved at huske at tage din medicin – eller tal med din læge om at få den dosispakket.



SØG LÆGE

- o Når du har type 2-diabetes, bør du jævnligt gå til kontrol hos din læge for at få tjekket blodsukker, blodtryk, kolesterol og vægt.
- o Du skal også have tjekket dine øjne og dine fødder regelmæssigt.
- o Tal med din læge om, hvor ofte du skal gå til kontrol.

apotek

VARENr.: 803368 08/12

PÅ APOTEKET

På apoteket kan du få hjælp til og rådgivning om alle typer medicin. Alt personale er faguddannet og kan blandt andet svare på spørgsmål om recept- og håndkøbsmedicin, bivirkninger og medicin til børn og fortælle hvad du skal være opmærksom på, hvis du for eksempel tager flere forskellige typer me-

dicin samtidig. Apoteket er stedet, hvor du køber din medicin – uanset om du går ned på det fysiske apotek, eller du e-handler over nettet. Apotekets e-handel foregår i apoteket.dk's webshop.

Læs mere på apoteket.dk, eller spørg på apoteket.