

Diabetes

- ingen sukkersykdøm



Har du føling
med diabetes?
TA QUIZ!

diabetesforbundet

HVA ER DIABETES?

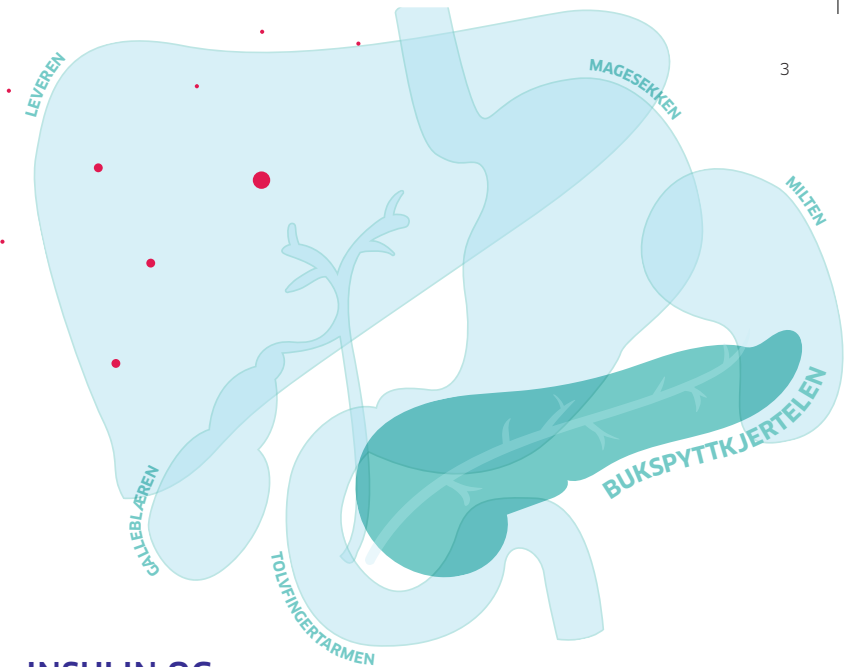
Diabetes type 1 og type 2 er to forskjellige sykdommer. Felles for dem begge, er at de er kroniske og skyldes mangel eller dårligere virkning av insulin. Det er en gåte hvorfor noen får diabetes type 1. Det vi vet, er at sykdommen ikke forårsakes av matvarer eller manglende aktivitet. Diabetes type 2 derimot er svært arvelig, selv om levevaner spiller en rolle.

VISSTE DU AT?

Over **230.000**
personer i Norge har diabetes.

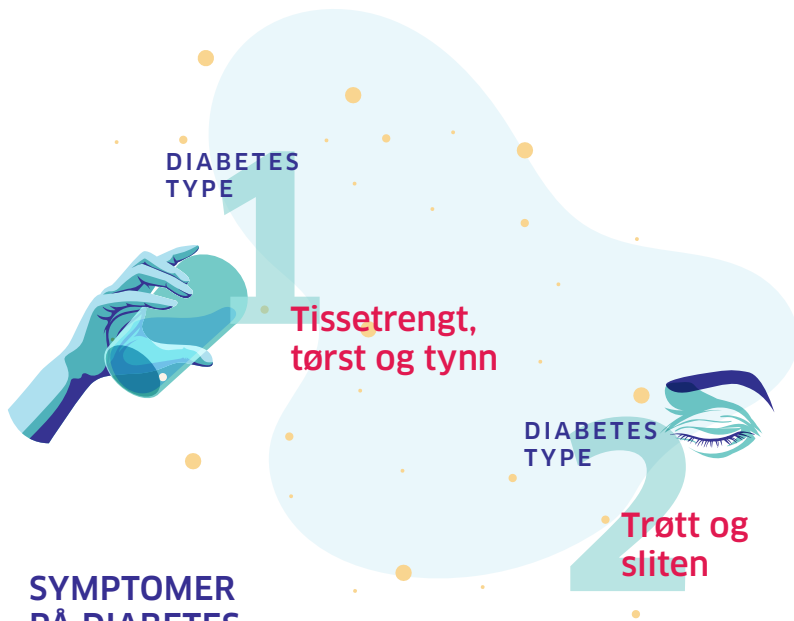
Mer enn **200.000**
har diabetes type 2.

Ca. **30.000**
har diabetes type 1.



INSULIN OG BLODSUKKER

Insulin er et hormon som lages i bukspyttkjertelen. Hormonet sørger for at næringen fra maten kommer inn i cellene i form av sukker. Når bukspyttkjertelen ikke lager insulin, eller ikke lager den mengden kroppen trenger, blir sukkeret liggende igjen i blodet. Resultatet blir høyt blodsukker. Ubehandlet høyt blodsukker er svært farlig, og kan blant annet ødelegge blodkar og nerver i hjertet, nyrene, hjernen, føttene og øynene.



SYMPTOMER PÅ DIABETES

Personer med høyt ubehandlet blodsukker blir mer tissetrengt og tørstere enn vanlig. Grunnen til det, er at kroppen prøver å kvitte seg med det overflødig sukkeret ved å tisse det ut. Fordi kroppen ikke tar opp næringen fra maten, er kraftig vekttap ett symptom på diabetes type 1.

Siden personer med diabetes type 2 fremdeles har noe insulinproduksjon i kroppen, er symptomene svakere enn ved type 1. Å føle seg trøtt og sliten, er de vanligste tegnene på type 2. Men går du lenge med ubehandlet diabetes type 2, vil du bli tissetrengt, tørst og gå ned i vekt.

SLIK BEHANDLES DIABETES

Mat og mosjon er som regel behandlingen for diabetes type 2. Flere har også behov for blod-sukkersenkende tablettar, og i noen tilfeller insulin.

For personer med diabetes type 1 er insulin den eneste mulige behandlingsformen for å overleve. Verken matvarer eller kosttilskudd kan erstatte insulin. Kroppen blir tilført insulin ved hjelp av pumpe eller penn. Behandlingen fortsetter livet ut, hele døgnet, hele året - uansett hva slags andre ting som skjer i livet.

Å VÆRE SIN EGEN BUKSPYTTKJERTEL ...

... er ingen spøk. Hovedjobben til bukspyttkjertelen er å lage insulin for å regulere blodsukkeret. En frisk bukspyttkjertel klarer denne oppgaven helt fint, men det er vanskelig for en person å etterligne det et organ gjør naturlig i kroppen. Blodsukkeret påvirkes av hva vi spiser og drikker, aktivitet, sykdom, følelser og stress. Selv om behandlingsutstyret og medisinene blir mer og mer avanserte, finnes det ingen formel - verken matematisk eller magisk - for å holde blodsukkeret stabilt.



Blodsukkeret er stabilt

Tiltak: ingen.

HØYT OG LAVT BLODSUKKER

Har du sett at noen går med sensor på armen eller stikker seg i fingeren med et måleapparat? Begge deler er måter å måle blodsukkeret på. Hva som skjer etter målingen, er avhengig av verdien på blodsukkeret.



Blodsukkeret er høyt

Tiltak, type 1: insulin.

Tiltak, type 2: aktivitet.

Blodsukkeret er lavt

Tiltak: spise eller drikke noe.


HVA ER LAVT BLODSUKKER?

Insulin har den bivirkningen at blodsukkeret kan bli for lavt. Når kroppen får tilført mer insulin enn det den trenger, kalles det føling. Hypoglykemi er et annet ord for denne tilstanden.

Når blodet tilføres for lite sukker, blir resultatet føling. Hardt kroppsarbeid eller fysisk aktivitet kan gi føling, fordi muskler i arbeid bruker opp mye av sukkeret i blodet.

Det er først og fremst personer med diabetes type 1 som får føling. Personer med diabetes type 2 er ikke utsatt for dette med mindre de bruker insulin eller enkelte blodsukkersenkende medikamenter.





Følinger kan variere i styrke og opptrer forskjellig fra person til person.

Dette er de vanligste tegnene:

- Svette
- Skjelvinger
- Hjertebank
- Konsentrasjonsvansker
- Uro
- Sinne
- Sløvheter
- Blekhet
- Sultfølelse
- Tretthet

Gi han eller hun som har lavt blodsukker noe søtt å drikke eller spise. Kraftig føling kan være farlig, og man kan miste bevisstheten. Å få hjelp raskt er viktig.

HVA ER HØYT BLODSUKKER?

Kroppen får tilført mindre insulin enn det den trenger. For høyt blodsukker kalles hyperglykemi.

Tegn på høyt blodsukker:

- Tisser ofte og mye.
- Tørste og tørrhet i munn og slimhinner.
- Allmenntilstand blir gradvis dårligere.
- Tåkesyn.
- Pusten kan lukte aceton (neglelakkfjerner).
- Oppkast og magesmerter.
- Rask og kraftig pusting.
- Sløvhets eller bevisstløshet.

Høyt blodsukker kan føre til syreforgiftning (ketoacidose). Det er svært farlig, og må behandles på sykehus.



FØRSTEHJELP VED DIABETES

Både for høyt og for lavt blodsukker kan være farlig, og føre til at man mister bevisstheten. Da er det viktig å få hjelp raskt!

- Ring 113 og si at personen har diabetes.
- Sørg for frie luftveier og sjekk at personen puster.
- Legg personen i stabilt sideleie.
- Du skal *aldri* sette insulin.

PS! Anta alltid at blodsukkeret er for lavt. Gi noe søtt å drikke eller spise hvis du er usikker på blodsukkeret. Sukker gjør ikke ekstra skade ved høyt blodsukker.

QUIZ

**HAR DU FØLING
MED DIABETES?**

- 1** **Diabetes kan kureres.**

 - Riktig
 - Galt

- 2** **Diabetes type 2 er arvelig.**

 - Riktig
 - Galt

- 3** **Det er ikke farlig å ha diabetes type 2 uten å vite om det.**

 - Riktig
 - Galt

- 4** **Å være tissetrengt, tørst og svimmel er symptomer på diabetes type 1.**

 - Riktig
 - Galt

- 5** **Å være trøtt og sliten er de vanligste symptomene på diabetes type 2.**

 - Riktig
 - Galt

- 6** Du får diabetes av for mye sukker.
- Riktig
 - Galt
- 7** Enkelte matvarer kan erstatte insulin.
- Riktig
 - Galt
- 8** Insulinets hovedoppgave er å regulere blodsukkeret.
- Riktig
 - Galt
- 9** Stress påvirker ikke blodsukkeret.
- Riktig
 - Galt
- 10** Insulin kan bare tilføres via sprøyter.
- Riktig
 - Galt

- 11** Ved føling må du ta insulin.
- Riktig
 - Galt
- 12** Føling er noe som alle kan få.
- Riktig
 - Galt
- 13** Et symptom på høyt blodsukker er at pusten lukter aceton.
- Riktig
 - Galt
- 14** Tommelfingerregel for førstehjelp ved diabetes: Ring 113 og si at personen har diabetes.
- Riktig
 - Galt
- 15** Insulin lages i leveren.
- Riktig
 - Galt

HAR DU FØLING MED DIABETES?

FASIT

- 1 Diabetes kan kureres.**
Galt: Diabetes er en kronisk sykdom som varer livet ut.
- 2 Diabetes type 2 er arvelig.**
Riktig.
- 3 Det er ikke farlig å ha diabetes type 2 uten å vite om det.**
Galt: Ubehandlet diabetes er skadelig for hjertet, nyrene, hjernen, føttene og øynene.
- 4 Å være tissetrengt, tørst og svimmel er symptomer på diabetes type 1.**
Både riktig og galt: Å være tissetrengt og tørst er symptomer på diabetes type 1, men svimmelhet er ikke det.
- 5 Å være trøtt og sliten er de vanligste symptomene på diabetes type 2.**
Riktig: Siden kroppen ennå produserer insulin ved diabetes type 2, er symptomene mindre markante enn ved type 1.

- 6** Du får diabetes av for mye sukker.
Galt: Sukker gir ikke diabetes.
- 7** Enkelte matvarer kan erstatte insulin.
Galt: Ingenting kan erstatte insulin.
- 8** Insulinets hovedoppgave er å regulere blodsukkeret.
Riktig.
- 9** Stress påvirker ikke blodsukkeret.
Galt: Både stress, aktivitet, sykdom og følelser påvirker blodsukkeret i tillegg til mat og drikke.
- 10** Insulin kan bare tilføres via sprøyter.
Galt: Insulin tilføres både ved hjelp av pumpe og penn.
- 11** Ved føling må du ta insulin.
Veldig galt: Ved føling må man spise eller drikke noe. *Aldri* sette insulin.

12 Føling er noe som alle kan få.

Galt: Kun personer som bruker insulin kan få føling.

13 Et symptom på høyt blodsukker er at pusten lukter aceton.

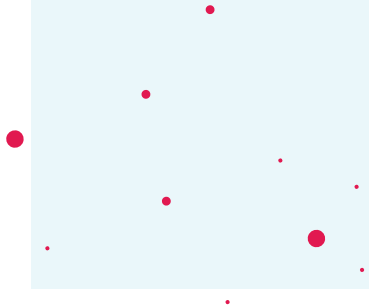
Riktig: Pusten kan lukte aceton ved høyt blodsukker.

14 Tommelfingerregel for førstehjelp ved diabetes: Ring 113 og si at personen har diabetes.

Riktig.

15 Insulin lages i leveren.

Galt: Insulin lages i bukspyttkjertelen.



HAR DU FØLING MED DIABETES? RESULTAT

15 rette: Gratulerer! Du har virkelig føling med diabetes.

11-14 rette: Du har god oversikt over diabetes.

7-10 rette: Bra!

3-6 rette: Du har noen kunnskapshull.
Tips: les brosjyren på nytt.

0-2 rette: Nei, dette var ikke bra! Du har kanskje tatt testen uten å lese brosjyren først?

Har du spørsmål
om diabetes?

Kontakt Diabeteslinjen
på telefon eller chat.

815 21 948 (Hverdager: 9.00-15.00)

diabetes.no/linjen



KONTAKT

Diabetesforbundet

Postboks 6442 Etterstad, 0605 Oslo

Besøksadresse: Østensjøveien 18

Tlf: 23 05 18 00

post@diabetes.no

diabetes.no

diabetesforbundet