

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 300.000 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 Føringelse af din almene helbredstilstand.

MEDICIN MOD TYPE 2-DIABETES

Medicin mod diabetes - type 2 er på recept. Der findes flere forskellige typer af medicin. Fælles for medicinen er, at den nedsætter blodsukkeret. Nogle gange er der behov for at kombinere to eller flere typer af medicin. Det er lægen, der afgør, hvilken behandling, der er den bedste for dig. Medicin, der nedsætter blodsukkeret kan inddeles i følgende grupper:

Medicin, som får kroppens insulin til at virke bedre: Bruges til type 2-diabetikere, som danner mindre insulin, end kroppen har behov for, og hvor kroppen har udviklet modstand mod insulins virkning. Den mest brugte medicin er tabletter med metformin. Metformin kan give et mindre vægttab.

Medicin, som øger bugspytkirtlensdannelse af insulin:

Medicin fra denne gruppe bruges ofte sammen med metformin for at sænke blodsukkeret yderligere.

Der findes:

- o betacelle-stimulerende medicin fx glimepirid
- o GLP-1-analoger til indsprøjtning- fx liraglutid. GLP-1-analoger kan nedsætte appetitten og give et vægttab
- o DPP-4-hæmmere fx vildagliptin.

Medicin, som øger udskillelsen af glukose: Bruges ofte sammen med metformin for at sænke blodsukkeret yderligere. Medicinen

GODT AT HUSKE ...



App'en Medicinhusker hjælper dig med at tage din medicin til tiden.



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.

kaldes SGLT 2-hæmmere, fx dapagliflozin, og virker ved at udskille glukose med urinen. SGLT 2-hæmmere kan give et vægttab.

Insulin: Medicin med insulin virker som det insulin bugspytkirtlen selv danner. Medicinen skal indsprøjtes. Længt de fleste type 2-diabetikere får det bedre, når de bliver behandlet med insulin. Det kan opveje ulemperne ved, at medicinen skal indsprøjtes.

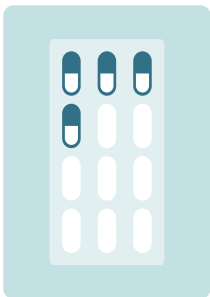
For de fleste er det stort set smertefrit at stikke sig med insulin eller GLP-1-analog på grund af meget tynde og korte nåle.

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



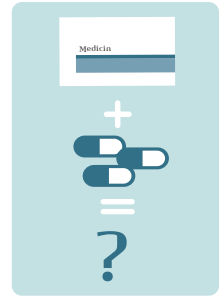
Undlad at ændre i din medicin uden aftale med lægen.



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 Tag altid din medicin som aftalt med lægen
- 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
- o Få jævnligt kontrolleret dit blodsukker, blodtryk og kolesteroltal hos din læge
- o Aftal med din læge, hvor ofte du skal til kontrol – og mød op
- o Få jævnligt kontrolleret dine øjne hos en øjenlæge
- o Få jævnligt kontrolleret tænder og tandkød hos tandlægen
- o Hold op med at ryge
- o Spis ikke for meget og spar på sukker og fedt. Spis varieret – gerne fisk, grønsager og fuldkornprodukter
- o Undgå overvægt – eller undgå at tage mere på i vægt
- o Vær fysisk aktiv – gerne mindst en halv time 3-5 gange om ugen
- o Hvis du drikker alkohol – drik ikke mere end 1-2 genstande dagligt
- o Vær god ved dine fødder. Gå til kontrol hos en fodterapeut. Undgå sår, rifter, våbler og ligtorne.



SØG LÆGE

- o Hvis du får sår, rifter, væbler eller ligtorne på fødderne
- o Hvis du får ændret følesans i fødderne
- o Hvis dit syn ændrer sig
- o Hvis du har svært ved at få taget din medicin som aftalt med lægen.

apotek

VARENØ.: 803368 02/18

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 medicin samtidig. Apoteket er stedet, hvor du køber din medicin.

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

www.apoteket.dk