

DIABETES TYPE 2

Ikke nok insulin og insulinet du har fungerer dårlig

Kronisk og progredierende sykdom

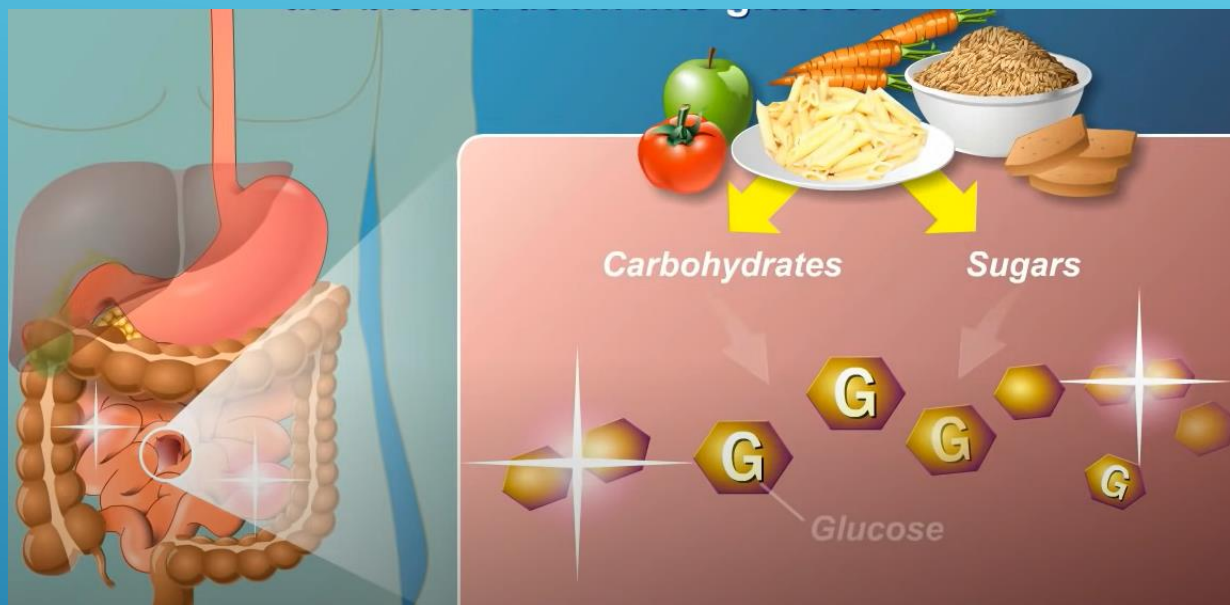


Diabetes type 2 i Norge

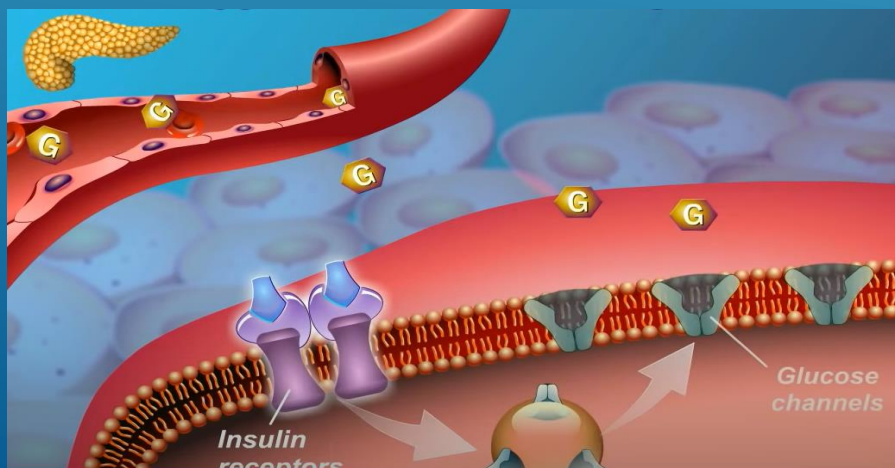
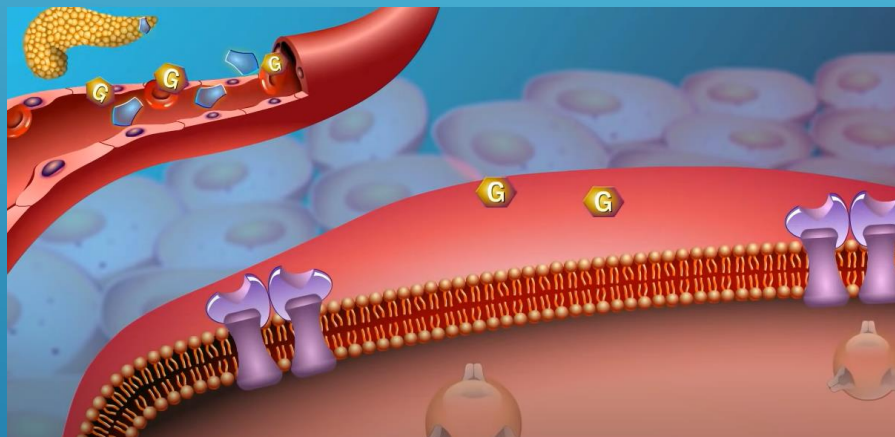
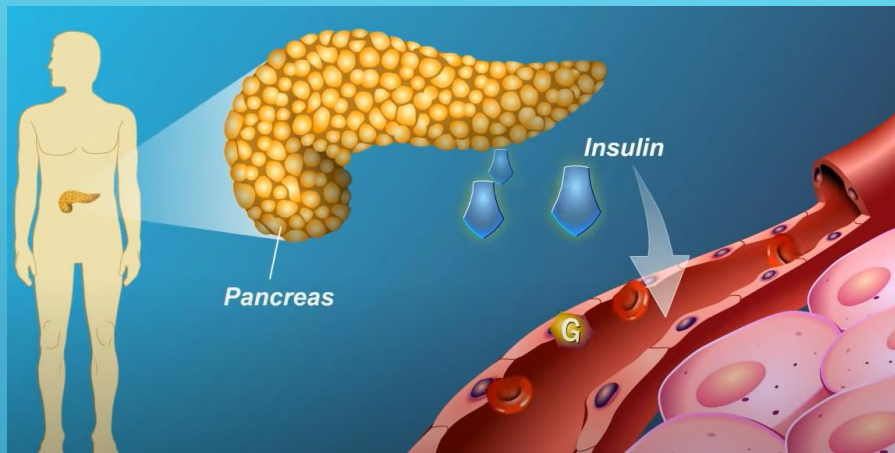
270 000 nordmenn har kjent diabetes type 2.
Ca. 60 000 kan ha ukjent diagnose.

De siste 20 år har tallet doblet seg-
vektøkning og økende gjennomsnittsalder får
skylden.

Hva skjer når vi spiser?

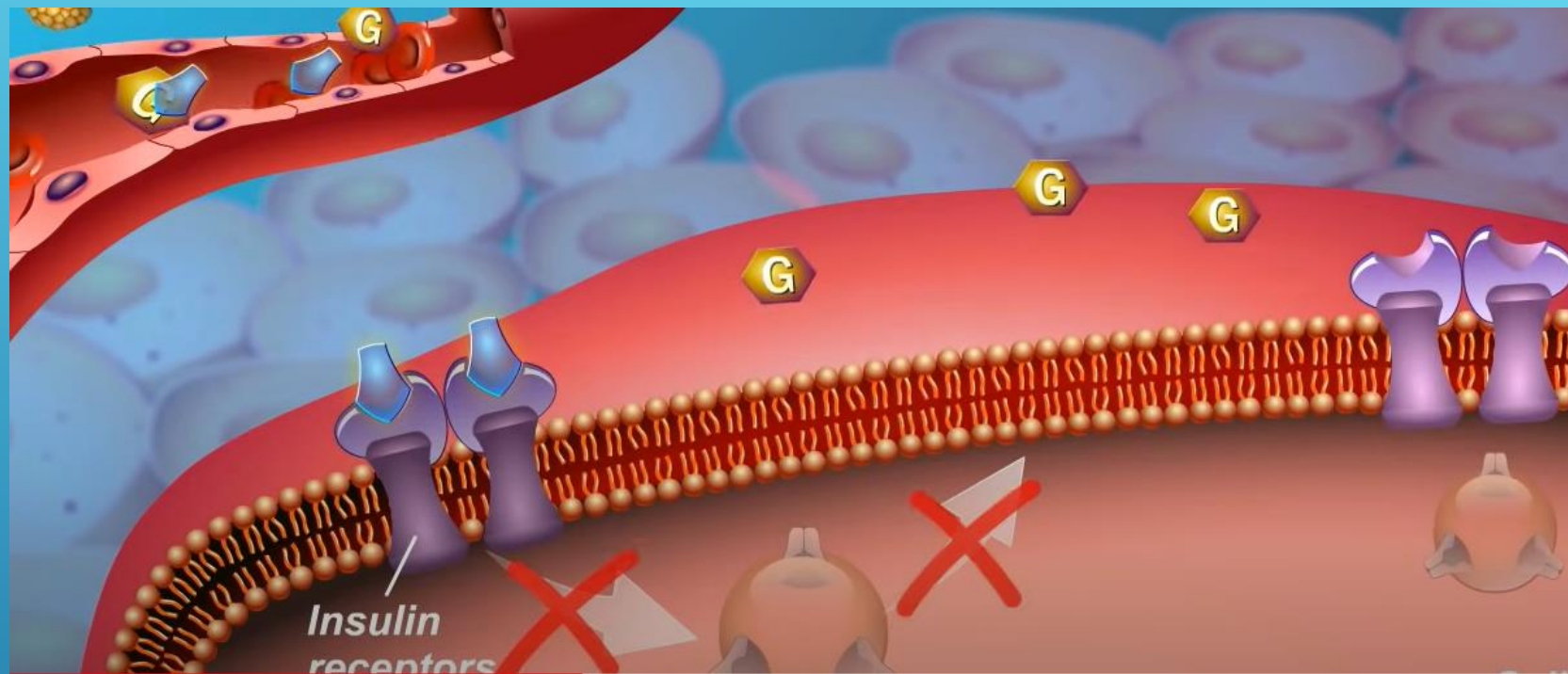


Når vi spiser, blir maten brutt ned av fordøyelsessystemet.
Karbohydrater blir omdannet til glukose.
For at kroppen skal kunne bruke glukosen, må den komme inn i cellene.



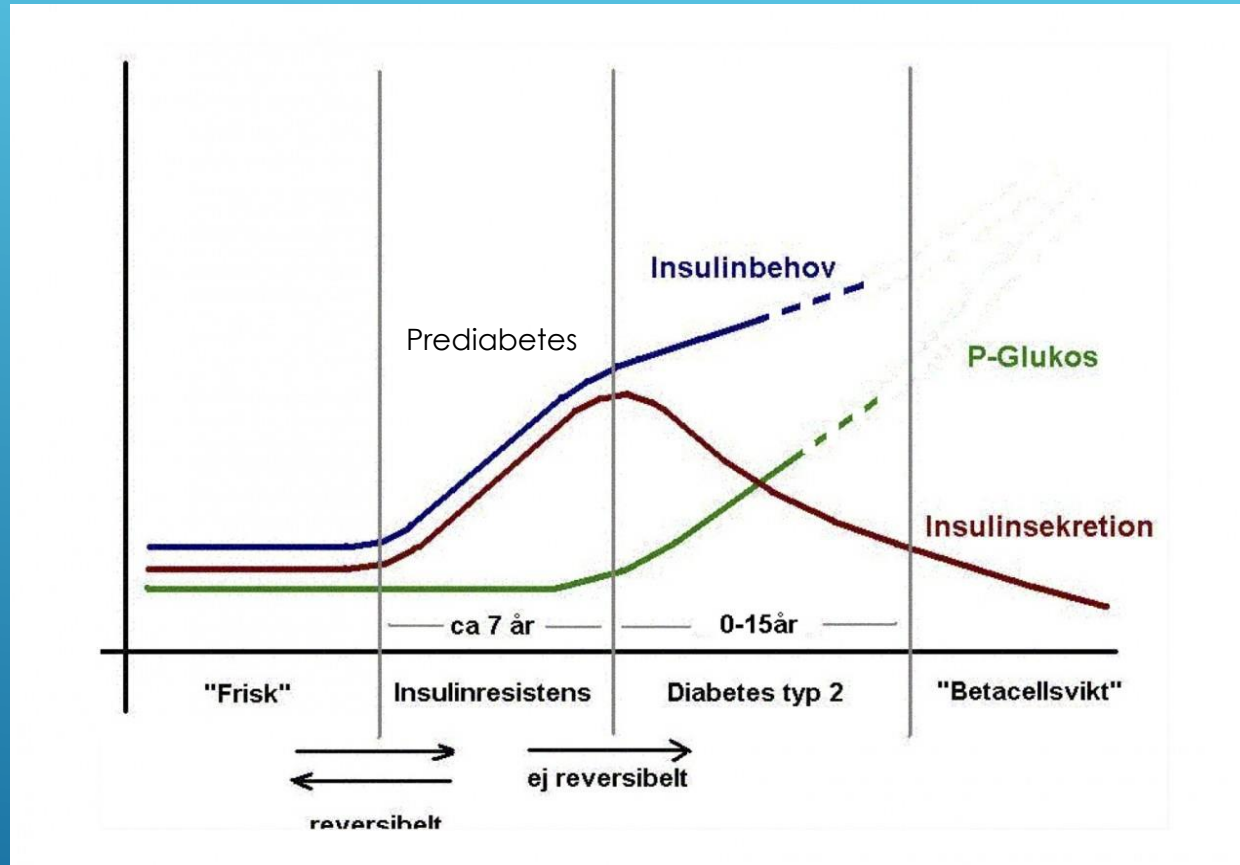
Når blodsukkeret øker etter et måltid, utskilles det insulin, et hormon, fra bukspyttkjertelen ut i blodet.

Insulin fungerer som en nøkkel, setter seg på reseptorer, og åpner cellene slik at sukker kan komme inn.



Ved type 2 diabetes har kroppen begynt å ignorere beskjeden om å åpne cellene (insulinresistens) og bukspyttkjertelen klarer ikke lenger å produsere nok insulin. Da blir sukker værende i blodet → høyt blodsukker

Utvikling av diabetes



Når en får insulinresistens fungerer insulin dårligere, og behovet for insulin øker. Bukspyttkjertelen kompenserer og leverer mer insulin i en del år, men den blir utslitt dersom en ikke gjør grep og lar bukspyttkjertelen hvile.

Målblodsukker

Fastende blodsukker: 4-7
2 timer etter måltid: < 10



Hva skal til for å bli diagnostisert med type 2 diabetes?

- HbA1c være over 47mmol/mol (6,5%)
- Eller fastende blodsukker over 7mmol

Langtidsblodsukker HbA1c	Gjennomsnittlig blodsukker	Hva betyr verdien?
26	4,6	Du har normalt blodsukker
31	5,4	
37	6,2	
42	7,0	Du er i faresonen for å få diabetes type 2
48	7,7	Du har diabetes. Ditt mål er å ha HbA1c så nær 53 som mulig.
53	8,5	
58	9,3	
64	10,1	Du har risiko for å få skader hvis HbA1c er så høyt over tid.
69	10,9	
75	11,7	Har du HbA1c over 75 i lang tid, øker risikoen for skader. Risikoen øker ikke sakte. Den øker mye og raskt jo høyere blodsukkeret er.
80	12,5	
86	13,3	
97	14,9	
108	16,5	

Høyt blodsukker

Symptomer

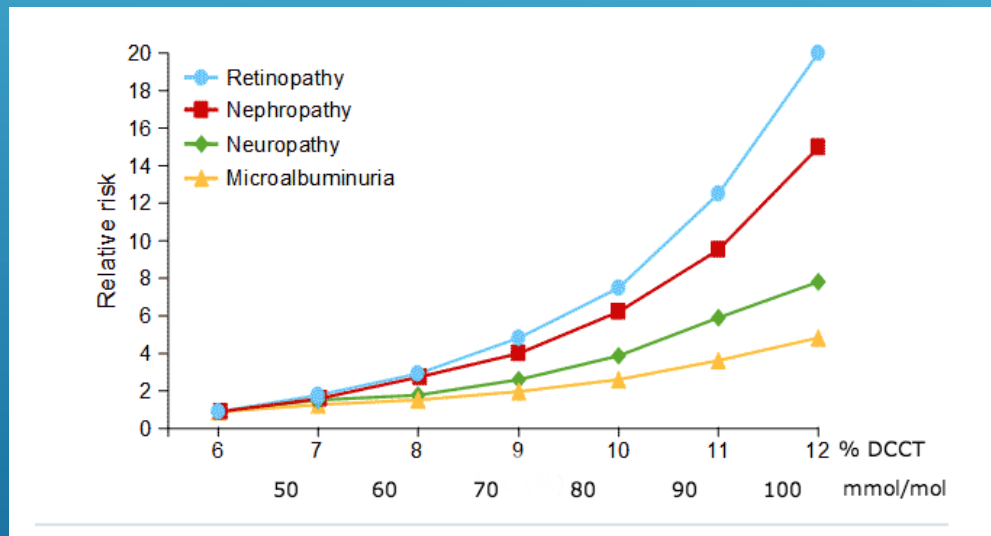
- Økt vannlatingshyppighet
- Mye urin
- Tørste og tørrhet i munn og slimhinner
- Tåkesyn
- Rask og kraftig pusting
- Gradvis dårligere allmenntilstand
- Oppkast og magesmerter
- Sløvhet eller bevisstløshet
- Pusten kan lukte aceton (neglelakkfjerner)



MÅL I DIABETESBEHANDLINGEN

Høyt blodsukker over tid skader blodårer og nerver, og det er de minste og skjøreste blodårene og nervene som tar skade først.

- Microvaskulære senkomplikasjoner: Retinopati (øyne), Nefropati (nyrer) og Nevropati (nerver)
- Macrovaskulære senkomplikasjoner: hjerte og karsykdom



HbA1c over 7% (53mmol/mol) øker faren for senkomplikasjoner. Overstiger HbA1c 9% (75mmol/mol), øker risikoen drastisk.

BEHANDLINGSMÅL

Blodsukker

- før mat 4,5 - 7,0
- 2 timer etter mat < 10

HbA1c < 53

Blodtrykk < 135/85

LDL kolesterol under 2,5 (1,8)

Årskontrollen

1. Symptomer på senkomplikasjoner
2. Risiko for senkomplikasjoner
 - Kartlegge røykevaner
 - Registrere vekt
 - Blodtrykk
 - Kolesterol
 - Nyrefunksjon
 - Blodsukker og HbA1c
3. Kartlegge psykisk helse
4. Føtter
 - Inspeksjon
 - undersøkelse av puls
 - monofilamenttest
 - sjekk pasientens sko og vurdere trykkavlastende fottøy til pasienter med nevropati
5. Øyne
6. Inspisere injeksjonssted for insulin

DIABETES BEHANDLING

Alle trenger kunnskap og motivasjon

- kostendringer
- mosjonstiltak
- vektreduksjon
- medikamenter