



Act4YourHeart

# Udfyld denne tjekliste over symptomer på type 2-diabetes

## Er du stadig usikker på, om du måske har type 2-diabetes?

Se nogle af de mest almindelige symptomer på type 2-diabetes neden for, og tag det første skridt til at vide, hvad årsagerne til disse symptomer er, og konsekvenser det kan have.

Hvis du udfylder denne tjekliste, vil det hjælpe dig ved din samtale med din læge og give dig en bedre forståelse af type 2-diabetes.

## #Act4YourHeart

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



Det mest almindelige symptom på type 2-diabetes er, at man går på toilettet oftere, end man før har gjort. Det skyldes, at nyrerne er på overarbejde for at filtrere alt det overskydende sukker ud af kroppen. Det gør nyrerne ved at fortynde sukkeret i blodet i form af at tilsætte væske fra andre væv i kroppen. Den ekstra væske forlader kroppen via urinen, hvilket resulterer i flere toiletbesøg og dehydrering. Derfor vil du være mere tørstig og drikke mere væske, og det får dig til at gå på toilettet endnu oftere.

### 2. ER DU OFTE TRÆT?



Vores krop bruger energi fra sukker, men ved type 2-diabetes er kroppens evne til at få energi fra sukker nedsat, og derfor vil du føle dig mere træt. Når blodsukkeret er højt, bliver blodet også tykkere, og det er derfor sværere at få transporteret ilt ud til cellerne. Dehydrering af kroppen kan også spille en rolle i forhold til denne træthed.

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



Ved type 2-diabetes er kroppens celler dårligere til at optage og udnytte mange af næringsstofferne fra blodet. Det betyder, at omdannelsen fra mad til energi ikke fungerer optimalt. Den manglende energi vil derfor øge sultfølelsen. Fordi du ikke føler dig mæt og bliver ved med at spise, stiger dit blodsukker endnu mere, og du føler dig træt og mere tørstig.



#### 4. ER DIT SYN SLØRET?

Et højt blodsukker trækker væske ud fra vævene, herunder øjets linse. Det påvirker din evne til at fokusere.<sup>1</sup> 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 (bagerst i øjet). Hvis det ikke bliver behandlet, kan det ændre dit syn permanent.



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

Et forhøjet blodsukker 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.



#### 6. FORSVINDER BLÅ MÆRKER LANGSOMT?

Når blodkarrene bliver stivere, er det sværere for blodet at komme 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. Når man lever med type 2-diabetes, producerer man også enzymer og hormoner, som får immunsystemet til at fungere dårligere.

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

Få en tid hos lægen og tal med din læge om de symptomer, du har.

[Klik her for at gå til brochuren  
"Spørgsmål, der kan stilles til lægen"](#)



Boehringer Ingelheim Danmark A/S -  
Weidekampsgade 14, 2300 København S  
Telefon: 3915 8888