



Tal med din læge

Hvis du har en hjerte-kar-sygdom, er det en god idé at tale med din læge om at blive undersøgt for type 2-diabetes. Omvendt bør du også blive tjekket for hjerte-kar-sygdom, hvis du allerede har type 2-diabetes. Det kan fx være relevant at få lavet et hjertekardiogram (EKG), som måler hjertets elektriske aktivitet.

Du er ikke alene

Uanset hvor du er i livet med hjertesygdom, er Hjerteforeningen klar til at hjælpe dig. Du sidder måske med spørgsmål om medicin, behandling, kost eller motion. Eller du har brug for at tale om de tanker og følelser, der fylder.

Ring gratis til Hjertelinjen på 70 25 00 00.

Vi er her for dig. Hjertelinjen er Hjerteforeningens gratis rådgivning, hvor du og dine pårørende kan få hjælp og støtte. Vores team af psykologer, sygeplejersker, diætist og motionsvejleder sidder klar til at lytte og rådgive.

Du kan også skrive til os på
hjertelinjen@hjerteforeningen.dk

Tilbud til dig

Scan QR-koden og se vores tilbud, der kan støtte dig i hverdagen.



Denne publikation er udgivet med støtte fra
Indenrigs- og Sundhedsministeriets Aktivitetspulje
Ingrid og Johan Hansens Mindefond



Råd og vejledning om

Type 2-diabetes og hjerte-kar- sygdom



Hvad er type 2-diabetes?

Type 2-diabetes er en sygdom, hvor dit blodsukker er for højt. Det sker, fordi kroppen enten ikke laver nok insulin, eller fordi den ikke bruger insulinen så godt, som den burde.

Når du spiser, bliver maden omdannet til energi. Kroppen nedbryder kulhydraterne fra maden til sukker, som bliver optaget i blodet. Det sukker fungerer som brændstof for kroppens celler og giver dig energi.

For at sukkeret kan komme fra blodet og ind i cellerne, har kroppen brug for insulin – et hormon, som bliver dannet i bugspytkirtlen. Insulin fungerer som en nøgle, der åbner cellerne, så sukkeret kan komme ind. Hvis kroppen ikke har nok insulin, eller ikke bruger det effektivt, bliver sukkeret i blodet i stedet for at komme ind i cellerne. Det er det, der giver et forhøjet blodsukker.

Hvordan stilles diagnosen?

Lægen kan finde ud af, om du har type 2-diabetes ved hjælp af en blodprøve, hvor man måler det såkaldte langtidsblodsukker – også kaldet HbA1c. Denne måling viser, hvordan dit blodsukker har ligget over de sidste 2-3 måneder. Hvis HbA1c er 48 mmol/mol eller højere, har du diabetes.

Udover HbA1c-målingen kan lægen også måle blodsukkeret efter faste (fastende blodsukker) eller lave en sukkerbelastningstest, hvor lægen undersøger, hvordan du reagerer på sukker.

Hvorfor får man type 2-diabetes?

Flere og flere får type 2-diabetes. Det skyldes ofte en kombination af arv og livsstil. Man kan altså både være genetisk disponeret og samtidig leve på en måde, der øger risikoen.

Faktorer som overvægt, for lidt fysisk aktivitet, rygning og usunde kostvaner spiller en vigtig rolle i udviklingen af sygdommen.

Der findes flere former for diabetes, men i denne folder handler det særligt om type 2-diabetes, og hvordan den hænger sammen med hjerte-kar-sygdomme.

Type 2-diabetes og hjerte-kar-sygdom

Type 2-diabetes og hjerte-kar-sygdom hænger tæt sammen – men det er en kompleks sammenhæng.

Når blodsukkeret er for højt over længere tid, kan det skade blodkarrenes inderside. Det kan føre til, at fedtstoffer, kolesterol og andre stoffer begynder at samle sig på indersiden af blodkarrene. Denne proces kaldes åreforkalkning.

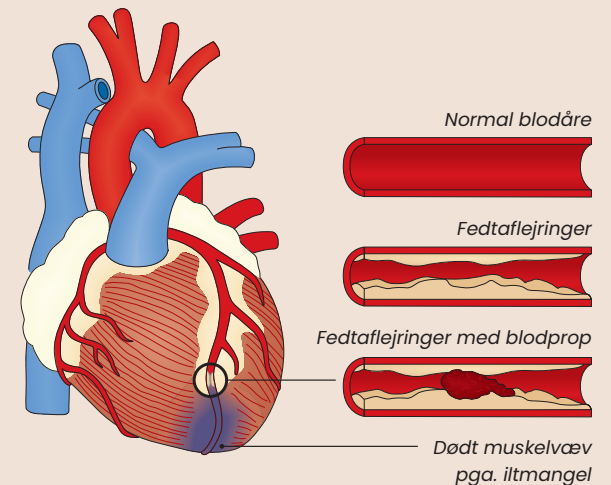
Åreforkalkning gør blodkarrene smallere og mindre fleksible, så blodet får sværere ved at strømme frit. Det kan ske i både små og store blodkar – også i de blodkar, der forsyner hjertet med blod (kranspulsårerne). Hvis disse kar bliver forsnævrede, øges risikoen for en blodprop i hjertet.

For at kompensere for de forsnævrede blodkar skal hjertet pumpe hårdere. Med tiden kan det belaste hjertet og svække hjertemusklen.

Ved type 2-diabetes er kroppen ofte mindre følsom over for insulin – en tilstand, der kaldes insulinresistens. Insulinresistens kan føre til forhøjet blodtryk, forhøjede niveauer af kolesterol, og det kan også påvirke blodets evne til at størkne. Alle disse faktorer øger risikoen for hjerte-kar-sygdomme.

Lægen kan finde ud af, om du har type 2-diabetes ved hjælp af en blodprøve, hvor man måler det såkaldte langtidsblodsukker – også kaldet HbA1c.

Blodprop i hjertet



Symptomer

Hvis du har type 2-diabetes, vil symptomer på hjerte-kar-sygdom ofte være slørede. Derfor kan du gå rundt med en hjerte-kar-sygdom uden at vide det.

De hyppigste symptomer på hjerte-kar-sygdom:

- åndenød og generel utilpashed
- trykken for brystet
- smerter i venstre arm eller begge arme.

De hyppigste symptomer på type 2-diabetes:

- hyppige vandladninger og tørst
- træthed og hovedpine
- vekslende synsstyrke.