

TYPE 2-DIABETES



Type 2 diabetes sunaana? Type 2-diabetes tassaavoq nappaat anigugassaanngitsoq ilaatigut aap akuisa sukkut qaffassimanagerat. Nappaat ukioqatigiiaani tamani atugaavoq ukioqqortusiartornerli ilutigalugu nappaatigilersinnaanera annertusiartortarluni. Type 2-diabetes nunatsinni atugaanerpaajuvoq. Nappaatip kingornuneqarnera inooriaatsillu ataatsimoortinnerisigut nappaatigineqalerajuppoq. Inooriaatsimut tunngasut; timimik atuinngipallaarnerup/uningaanarpallaarnerup pualavallaarnerullu type 2-diabetesimik nappaateqalersinnaaneq annertusisittarpaat.

Sumik patsiseqarpa? Aqajaqqup sanilequtaa insuliiniliortuuvoq, insulin tassaavoq hormoni aammut aniatitaq. Insulin sukkumik nukissiuutissamik aammiittumik timip sananeqaataanut isaatitsisarpoq. Type 2-diabetesimik nappaateqarnermi timi insulinimik atuiluarsinnaasangilaq. Tamatuma kingunerisarpaa sukkut timip sananeqaataanut isaanatik aammiiginnalersarnerat, taamaalinikkut aap akua sukkoq qaffattarpoq.

Kikkut misissortissappat? Makkunannga ersiuteqaruit diabetesimut misissortinnissaq isumassarsiatsialaavoq: Qasoqqaneq, sanigorneq, imerusunneq, meriannuneq, quikulaneq, aseruuttuukulaneq, malussarsinnaassutsip tappissutsillu akornuteqalernerat. Pualavallaaruit, naartuninnut atatillugu diabetesilersimaguit imal. qanigisanni diabetesimik nappaateqartoqarpat misissortinnissaq isumassarsiatsialaavortaaq.

Qanoq ilillugu suussusersineqartarpa? Piffissami sivisujaami aap sukkoqassusaa aaversinnikkut paasinianeqassaaq.

Type-2 diabetesimut suut kingunerluutaagajunneruppat? Piffissami sivisuumi aap akua sukkoq qaffasippallaarsimappat, sianitit taqqallu ajoqusersinnaapput. Tamatuma tappiillineq, tartut ajoqusernerat, malussarsinnaassutsip annikillinera aallu ingerlanerliorneqaratsami uummammilu taqqakkut milittoorsinnaanermik nassa- taqqartoq- kingunerisinnaavaa.

Illit nammineq qanoq iliorsinnaavit? Tupatornerup kingunerluuteqarsinnaaneq annertusisittarpa. Timimik atuneq isumatusaar- lunilu nerisaqarneq pualavallaarnermilu oqilineq, nakorsaaner- mi pingaaruteqarput nakorsaatitornissarlun pisariaarutsissinnaallugu. Timimik atuneq aap akuata sukkup nalimmassarnissaanut anner- tuumik sunniuteqarpoq kingunerluutaasartunullu illersuutaallunis- saaq.

Nakorsaatit atorlugit qanoq nakorsaasoqartarpa? Type-2 diabetesimik nappaateqartut amerlanersaat nakorsaatitorput. Amerlanertigut aap akuanut sukkumut, aap taqqanut naqitsineranut aallu akuanut orsumut apparsaammik nakorsaaserneqassaatit.

Diabetesimik misissuisarneq: Qanoq akulikitsigisunik misissortit- tarnissaq inummiit inummut assigiinngilaq ukiumulli minnerpaamik ataasiarluni misissortittoqartassaaq. Ukiut tamaasa aaversittoqar- tassaqaq, qooq aallu taqqanut naqitsinera misissorneqartassallutik. Tamatuma saniatigut isikkat ukiumut ataasiarlugit misissortittarnis- saat isillu ukiut allortarlugit misissortarnissaat neqeroorutaavoq. Nakkutilliinermut atatillugu misissortittarnit diabetesip ajorneru- lersinnaaneranik pitsaaliisinaapput, kingunerluutitaanillu pitsaa- leeqataasinnaapput kinguartitseqarteqataasinnaallutilluunniit.

PIFFISSAMIK INNIMINNIIFFISSAQ

- Tlf. 34 43 33, ulluinnarni nal. kl. 9:00-10:00
- doktor.gl (Saaffiginninnerup suussusaa qineruk)

Piffissarisannut aggersinnaajunnaaruit nalunaarutiginiariuk:

- 34 43 33 nal. 9:00-10:00
- doktor.gl (qineruk: Inniminiisinnaanermik taamaatitsineq)
- 34 44 00

Ikinngutinnersumik inuulluaqqusilluta

Inuunerissaavik Steno Kalaallit Nunaat
Steno Diabetes Center Grønland
steno.gl • facebook.com/InuunerissaavikSteno



TYPE 2-DIABETES



Hvad er type 2-diabetes? Type 2-diabetes er en kronisk sygdom, hvor du bl.a. har forhøjet blodsukker. Sygdommen ses i alle aldre, men risikoen stiger med alderen. Type 2-diabetes er den hyppigste form for diabetes i Grønland. Sygdommen opstår ofte ved en kombination af arv og levevis. Livsstilsfaktorer i form af nedsat fysisk aktivitet og overvægt øger risikoen for at få type 2-diabetes.

Hvad skyldes diabetes? Bugspytkirtlen producerer insulin, som er et hormon. Insulin hjælper med at få sukkerstofferne fra blodbanen og ind i cellerne, hvor det omsættes til energi. Når man har type 2-diabetes er kroppen ikke så god til at udnytte den insulin man producerer. Det betyder, at sukkerstofferne ikke kommer ind i cellerne, men i stedet bliver ude i blodbanen, hvor det blandt andet giver forhøjet blodsukker.

Hvem skal undersøges? Det er en god ide at blive undersøgt for diabetes, hvis du har symptomer som: træthed, vægttab, tørst, kvalme, hyppige vandladninger, hyppige infektioner, føleforstyrrelser og synsforstyrrelser. Det er også en god ide at blive undersøgt hvis du er overvægtig, har haft graviditetsdiabetes eller dine nære familiemedlemmer har diabetes.

Hvordan stilles diagnosen? Du får taget en blodprøve hvor dit langtidsblodsukker bliver målt.

Hvilken følgesygdomme er de hyppigste ved diabetes type-2?

Hvis dit blodsukker er for højt i en længere periode, kan dine nerver og blodkar tage skade. Dette kan resultere i synsproblemer, skader på nyrerne, nedsat følesans og dårlig blodcirkulation med øget risiko for blodpropper i hjerne og hjerte.

Hvad kan du selv gøre? Rygning øger risikoen for følgesygdomme. Fysisk aktivitet og fornuftig kost samt vægttab ved overvægt er en vigtig del af behandlingen, og kan overflødig gøre medicinsk behandling. Fysisk aktivitet har stor effekt på reguleringen af blodsukkeret og bidrager til at beskytte mod komplikationer.

Hvad er den medicinske behandling? De fleste der har type-2 diabetes får medicin. Oftest vil du få medicin, der sænker dit blodsukker, dit blodtryk og dit kolesteroltal.

Diabetes status: Det er meget individuelt, hvor ofte din diabetes skal kontrolleres, men mindst 1 gang om året. Blodprøve, urinprøve og blodtryk skal kontrolleres hvert år. Herudover tilbydes en fodundersøgelse årligt samt øjenundersøgelse ca. hvert 2. år. Kontrollerne kan forhindre din diabetes i at blive forværret, og kan være med til at undgå eller udskyde komplikationer.

TIDSBESTILLING

- Tlf. 34 43 33, alle hverdage kl. 9:00-10:00
- doktor.gl (Vælg ønskede konsultation)

Husk at melde afbud, hvis du er forhindret på:

- 34 43 33 i telefontiden
- doktor.gl (Vælg: "Aflysning af tid")
- 34 44 00

Venlig hilsen

Inuunerissaavik Steno Kalaallit Nunaat
Steno Diabetes Center Grønland
steno.gl • facebook.com/InuunerissaavikSteno

