

Type 2-diabetes og øjne

Diabetisk øjensygdom (retinopati)

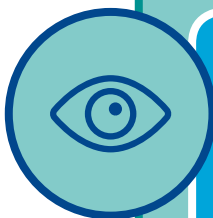
Når du har diabetisk øjensygdom, kommer der forsnævring i øjets blodkar. Det kan give nedsat blodforsyning og blødninger på øjets nethinde.

Risikoen stiger i takt med, at du har haft diabetes i en årrække.

Efter 25 år med diabetes vil de fleste have større eller mindre forandringer i nethindens små blodkar.

Vær opmærksom på disse symptomer:

- Alle former for synsforandringer
- Små blødninger i øjet
- Pletter for øjnene (kan ligne fluer, myg eller små figurer, der pludselig flyder hen over synsfeltet)
- Øjenbetændelse
- Øjet bliver rødt
- Du har ondt i øjet



Nyttig viden om blodsukker og øjne

- Højt blodsukker og blodtryk kan give ændringer i dine øjne såsom væskeansamlinger i nethinden og blodkar, der er skrøbelige og har risiko for at bryde.
- Vær opmærksom på, at øjnene kan tage skade, hvis blodsukkeret sænkes hurtigt. Hvis du har haft et for højt blodsukker, er det derfor vigtigt at lægge en plan med din behandler for at sikre, at blodsukkeret sænkes langsomt.
- Hvis dit blodsukker i en periode er for højt, kan der komme midlertidige ændringer af dit syn. Dine synsforstyrrelser kan forsvinde, når dit blodsukker igen er normalt.

Du bør gå til kontrol med 1-2 års mellemrum.

Næsten alle med diabetes udvikler over tid forandringer i nethinden. De forandringer, der kan blive synstruende, er ofte svære selv at opdage og kræver regelmæssig undersøgelse.

Hvis din diabetes ikke er velbehandlet, eller der er tegn på begyndende forandringer, vil det være nødvendigt at blive undersøgt oftere.

Spørg også din diabetesbehandler om råd.

Læs mere





Det kan du selv gøre

Et normalt og stabilt blodsukker, regelmæssige undersøgelser af øjnene, et normalt blodtryk og at undgå rygning hjælper alle til at forebygge forandringer og sygdomme i øjnene. Derudover kan du:

- Være omhyggelig med at måle dit blodsukker og dosere din insulin præcist, hvis du bruger det
- Løbende teste dit syn. Brug fx et vejskilt, som du jævnligt kommer forbi. Prøv skiftevis at holde en hånd for venstre og højre øje og læg mærke til, om det, du ser, ændrer sig eller bliver utydeligt
- Gå til de regelmæssige kontroller af din diabetes, og gå til tjek hos øjenlægen. Øjenlægen kan se forandringer, der kan påvirke dit syn, selvom du endnu ikke selv har mærket noget
- Jævnligt få tjekket dit blodtryk og forsøge at holde det på et normalt og stabilt niveau på 135/85 mmHg. Et forhøjet blodtryk belaster øjnenes blodkar
- Selvom det kan være svært, bør man undgå at ryge for at forebygge øjensygdom. Rygning påvirker blodkarrene i nethinden og øger risikoen for at få komplikationer i øjnene eller for at forværre dem, hvis man udover forhøjet blodsukker og blodtryk også ryger

MC-DK-00466 V.1.0



Hvis man er i tvivl eller har bekymringer i forhold til sine øjne, er det altid en god idé at tale med sin behandler om det.

I nogle tilfælde skal man søge hjælp med det samme:

- Hvis synet pludselig bliver sløret og uklart – årsagen kan være en større blødning, der kræver undersøgelse hurtigst muligt
- Hvis du oplever skygger eller fornemmelsen af et gardin i synsfeltet kan det være store blødninger eller nethindeløsning, som kræver undersøgelse med det samme.



Har du spørgsmål til blodsukkermåling?

Kontakt Accu-Chek kundeservice på tlf. 80 82 84 71 eller dk.accuchek@roche.com

Læs mere om Accu-Chek Guide Me på www.accu-chek.dk/guideme