

## #AtTheHeartOfDiabetes

# Komplikaatiot, kuten sydän- ja verisuonisairaudet

Tässä esitteessä on tietoa tyypin 2 diabeteksen komplikaatioista. Haluatko tietää lisää tai haetko hyödyllisiä elämäntapavinkkejä? Lisätietoja saat napsauttamalla Lue lisää -painikkeita.



## FAKTA: JALKAKOMPLIKAATIOT

Tyypin 2 diabetesta sairastavien on erityisen tärkeää pitää huolta jalkateristään. Tyypin 2 diabetes voi helposti johtaa jalkaterän sairauteen, sillä potilas itse ei välttämättä tunne jalkaterissä olevia vaurioita.<sup>1</sup>

Lue lisää

## VINKKI: LOPETA TUPAKOINTI

Tupakoijilla on 30–40 % suurempi todennäköisyys sairastua tyypin 2 diabetekseen kuin niillä, jotka eivät tupakoi. Tupakoitko ja onko sinulla diabetes? Jos vastasit kyllä, sinulla on suurempi komplikaatioiden, kuten sydän- ja munuaissairauden, riski.<sup>2</sup>

Lue lisää



## FAKTA: SYDÄN- JA VERISUONISAIRAUS ON TYYPIN 2 DIABETESTA SAIRASTAVIEN YLEISIN KUOLINSY<sup>3</sup>

Sydän- ja verisuonisairaudet yleistyvät tyypin 2 diabetesta sairastavien keskuudessa, ja tärkeitä vaikuttavia tekijöitä ovat stressi ja heikko unenlaatu.<sup>3</sup>

Lue lisää

## VINKKI: PIDÄ STRESSI KURISSA

Stressi ei tee hyvää kenellekään, mutta erityisen huono uutinen se on diabetesta sairastavalle. Stressi nostaa kohonneen verenpaineen riskiä, ja kohonnut verenpaine taas on sydänsairauden, kuten sydäntä ympäröivien verisuonten verisuonisairauden tai aivohalvauksen, merkittävä aiheuttaja.<sup>4</sup> Siksi tyypin 2 diabetesta sairastavien on hyvin tärkeää pitää stressinsä kurissa.<sup>5</sup>

Lue lisää



**Liity keskusteluun Facebookissa**  
**#AtTheHeartOfDiabetes**

Lähteet:

(1) The Global Diabetes Community, (n.d.-b), Foot Problems and Causes. Luettavissa osoitteessa <https://www.diabetes.co.uk/foot-care/foot-problems.html>. Luettu 28.6.2019.

(2) Centers for Disease Control and Prevention. (23.4.2018, b). Smoking and Diabetes. Luettavissa osoitteessa <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/diabetes.html>. Luettu 1.7.2019.

(3) Joseph JJ, et al. Type 2 diabetes and cardiovascular disease: what next? *Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes.* 2014;21(2):109-120.

(4) Kjeldsen SE. Hypertension and cardiovascular risk: General aspects *Pharmacol Res.* Maaliskuu 2018; 129:9599.

(5) The Global Diabetes Community, Diabetes and Stress. Luettavissa osoitteessa [www.diabetes.co.uk/diabetes-destress.html](http://www.diabetes.co.uk/diabetes-destress.html). Luettu 12.7.2019.