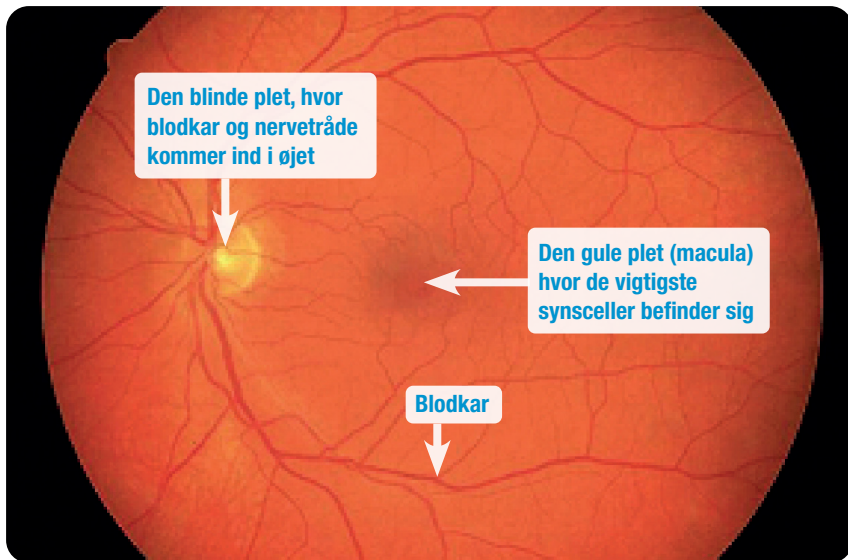


Contour.
Evolving with you

DIABETES OG ØJNE



Hvordan ser en normal nethinde ud?



Hvad er diabetiske nethindeforandringer?

Diabetes kan medføre, at blodkarrene i nethinden (inderste hinde i øjet, hvor synet dannes) kan blive utætte eller lukke til.

Selv om du synes, at dit syn er normalt, kan der være lette forandringer på nethinden (se foto side 6). Hvis de opdages i tide, kan forandringerne behandles, inden de truer dit syn.

Når du lige har fået diabetes, kan du f.eks. få sløret syn. Dette skyldes højt blodglukose og svinder indenfor ca. 3 måneder, efter blodglukose er normaliseret. Dette er ikke diabetiske forandringer på nethinden.

Et råd: Hvis du skal have nye briller så vent til en periode med normalt blodglukose.

Hvad kan jeg gøre for at forebygge forandringer på nethinden?

Du kan selv gøre meget for at forebygge nethindeforandringer, da det handler om at dit blodglukose, blodtryk og kolesteroltal er så normalt som muligt. Samtidig er det godt at være røgfri.

Sammen med din behandler kan du finde ud af, hvordan din levevis og behandling skal være for at forebygge nethindeforandringer.

MOTION

KOST

**INSULIN,
TABLETTER**

Figuren viser de faktorer, som er med til at styre blodglukose, blodtryk og kolesteroltal.

Det med rødt er det, du selv kan gøre noget ved. Det med blåt hjælper din behandler med.

Hvor får jeg undersøgt mine øjne?

- Du kan gratis få dine øjne undersøgt hos en øjenlæge eller i en diabetesøjnenklinik.
- Hos øjenlægen kan du bestille tid uden henvisning fra din læge.
- De fleste diabetesøjnenklinikker kræver en henvisning.

Hvordan bliver mine øjne undersøgt?



- Dine øjne vil blive undersøgt med et oftalmoskop (en slags lyslampe, så øjenlægen kan se ind i dit øje) eller du vil få foretaget et digitalt øjenfoto.
- Øjenlægen vurderer, hvor ofte det er nødvendigt, du får dine øjne undersøgt.
- Det tilrådes at medbringe solbriller og at tænke på hjemtransport, da du frarådes at køre bil i 3 – 5 timer efter undersøgelsen. Dette skyldes, at dine pupiller udvides med øjendråber for at kunne se ind på nethinden. Dit syn vil efterfølgende være sløret, og øjnene vil være ekstra følsomme for lys.
- Du får svar på undersøgelsen hos din læge eller på medicinsk afdeling, som har henvist til øjenundersøgelsen.

Hvor ofte skal mine øjne undersøges?

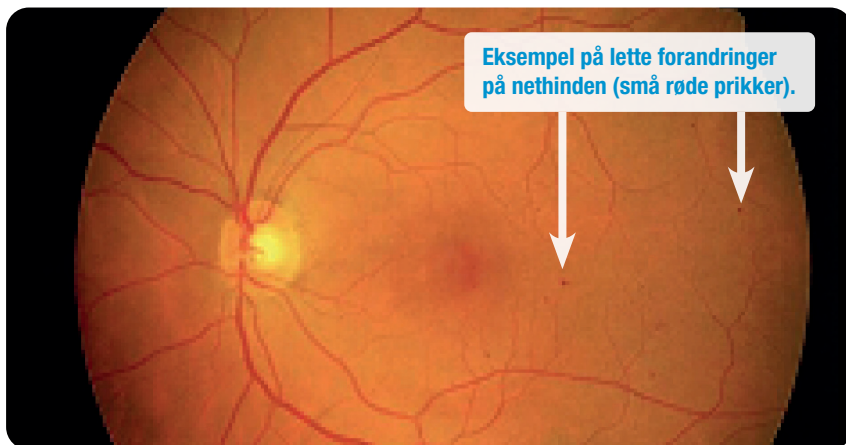
- Har du forandringer på nethinden, bør du undersøges med 3 – 12 måneders interval. Ellers kan der gå op til 2 år mellem undersøgelserne.
- Er du gravid, bliver du tilbudt undersøgelse 2 gange under graviditeten og ca. 3 måneder efter fødsel.
- HUSK - forandringer kan ikke altid mærkes, derfor er det vigtigt at følge din behandlers anvisninger.

Et råd: Følg altid øjenlægens anbefalinger, og få dine øjne undersøgt.



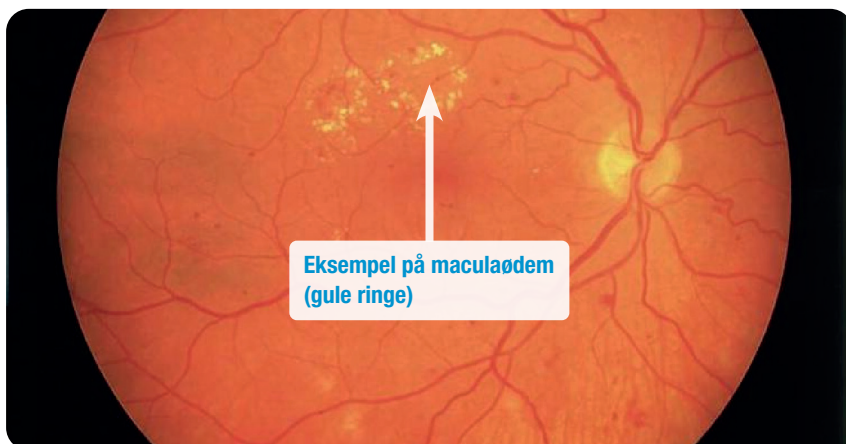
Vil forandringer på nethinden altid true mit syn?

Nej, de fleste personer med diabetes udvikler kun lette forandringer på nethinden, som ikke påvirker synet.

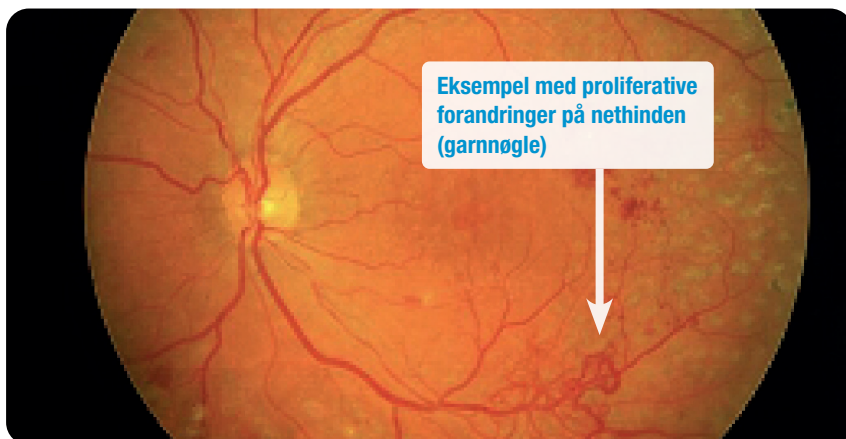


Man kan udvikle forandringer på nethinden, som truer synet. Disse er:

- Udsivning af væske ved den gule plet (maculaødem), som gradvis kan nedsætte læsesynet.



- Dannelse af nye skrøbelige kar (proliferative forandringer), der kan give blødning, hævelse og ar i nethinden. Dette kan føre til alvorlige problemer med synet.



Hvordan behandles forandringer på nethinden, som truer synet?

Der er gode muligheder for behandling af disse forandringer på nethinden, når de opdages i tide. Behandlingen er laser eller operation.

Et råd: Har du spørgsmål angående dine øjne, så henvend dig til din øjenlæge eller din sædvanlige behandler.



**Pjecen er udgivet af Ascensia Diabetes Care Denmark og udarbejdet af Type 2
SIG-gruppen under Fagligt selskab for diabetessygeplejersker:**

Lone Hammelsvang, Odense Universitetshospital, ad hoc medlem

Tove Amby, Århus Sygehus, NBG (Nørrebrogade)

Lene Svane Larsen, Odense Universitetshospital

Jytte Skovlund Roed. OUH, Svendborg Sygehus

Alis Vesterbjerg, Lægerne Nørre Voldgade 58, Nyborg

samt Anna Grethe Bengtsen og Gitte Mogensen



Ascensia Diabetes Care Denmark ApS

Kontakt os på e-mail: diabetesdk@ascensia.com
eller telefon 4282 8000

Klik ind på www.diabetes.ascensia.dk eller
www.facebook.com/livetmeddiabetes
for yderligere information.

Ascensia, Ascensia-logoet, CONTOUR, Ingen Kodning
logoet og simplewins er varemærker og/eller registrerede
varemærker tilhørende Ascensia Diabetes Care Holdings AG
©2020 Ascensia Diabetes Care