

# Diabetes och nervsystemet

Nervskador är en vanlig komplikation vid både typ 1- och typ 2-diabetes. Eftersom nervsystemet styr så många av kroppens funktioner kan skadorna leda till flera olika typer av besvär.

## Vilka drabbas och varför?

Risken för skador på nervsystemet (neuropati) ökar ju längre tid du har haft diabetes och ju sämre blodsockerkontroll du har. Exakt vad som händer i nervcellerna vet man inte. Det är också svårt att säga hur många som drabbas. Dels för att nervskadorna ibland bara ger lindriga symtom, dels för att många inte känner till symtomen och därför inte berättar om dem för sin diabetesläkare.

Man räknar dock med att ungefär hälften av alla personer med diabetes har nervskador efter 15-20 år med sjukdomen. Symtomen varierar beroende på vilka nerver som är skadade, men i många fall går det att lindra eller helt bli av med dessa.

## Perifera nervskador

Perifera nervskador är den vanligaste typen av nervskador vid diabetes. De drabbar oftast ben och fötter. Tidiga symtom brukar vara nedsatt känsel i fötterna tillsammans med stickningar, krypningar, domningar eller smärta. Besvären blir vanligtvis värre på natten.

I vissa fall är smärtorna så svåra och huden så känslig att det blir plågsamt att bära vanliga strumpor. Smärtan behandlas i första hand med vanliga receptfria smärtstillande läkemedel. Om de inte hjälper har vissa antidepressiva mediciner visat sig vara effektiva, liksom en del antiepileptiska. Förbättrad blodsockerkontroll kan också dämpa symtomen.

Om du röker är det viktigt att sluta med det så att du inte försämrar nervernas funktion ytterligare.

## Fötter

Med nedsatt känsel ökar risken för fotsår. Skoskav är en vanlig orsak då man lätt missar att skon är för trång eller att det ligger en sten i den som skaver hål på huden. Eftersom diabetes också kan innebära sämre blodcirkulation är det viktigt att ta alla sår, sprickor, rodnader och förhårdnader på allvar. Små skador kan snabbt bli stora och svårläkta - och i värsta fall leda till amputation. Läs mer om hur du tar hand om dina fötter i vår broschyr "Fina fötter".

## Balans och muskler

Nervskador hindrar också viktig information om fotens läge från att nå hjärnan, vilket kan leda till försämrad balans och snedbelastning. Dessutom kan fötternas muskler försvagas så att foten deformeras, ofta på så sätt att fotvalvet blir för högt och tårna kröker sig. Kraftiga deformationer behandlas med olika typer av skoinlägg eller andra stöd för foten.

## Autonoma nervskador

Autonoma nervskador är den andra stora gruppen nervskador vid diabetes. De drabbar nerver som vi inte kontrollerar med viljan. Till exempel sådana som styr hjärtat, blodkärlen, matsmältningsorganen,

urinblåsan och sexuella funktioner.

### Hjärta och blodkärl

Ett tecken på autonoma nervskador är att du får blodtrycksfall när du reser dig hastigt. Det kan kännas som om benen viker sig, att det svartnar för ögonen och att du ska svimma. Symtomen beror på att nerverna som reglerar hjärta och blodkärl inte hinner reagera. Tar du mediciner mot högt blodtryck? Om blodtrycksfallen blir riktigt besvärliga behöver du kontrollera detta hos din läkare. Din läkare kan också avgöra om det skulle kunna hjälpa att sänka dosen av din medicin.

### Mage och tarmar

Även nerverna som reglerar mag-tarmkanalen kan drabbas. Några vanliga symtom är halsbränna, sura uppstötningar, rapningar, dålig aptit, uppkördhet, kräkningar, diarré och förstoppning. Vissa av symtomen orsakas av att magsäcken tömmer sig för långsamt. Den vanligaste och enklaste behandlingen är att du går över till mer lättsmält kost. Fråga gärna en dietist om råd. Hjälper inte det finns det läkemedel som stimulerar magsäckens rörlighet och aktiviteten i tarmarna.

### Urinblåsan

Om nerverna till urinblåsan skadas kan följden bli att blåsan inte töms helt vid toalettbesök, vilket ökar risken för urinvägsinfektion. Män kan även få svårt att börja kissa. Och om hjärnan inte får tillräckligt starka signaler när urinblåsan är full kan den bli övertänjd. Du kan behöva träffa en urolog (män) eller en gynekolog (kvinnor) för att få råd.

### Svettningar

En vanlig autonom nervskada gör att svettkörtlarna på underbenen och fötterna slutar fungera. Huden blir torr och tryckkänslig, vilket i sin tur ökar risken för fotsår. Den uteblivna svettningen på underben och fötter kompenseras ibland av ökad svettning på bålen, vilket lätt kan förväxlas med en insulinkänning. Ett liknande symtom på autonom nervskada är kraftiga svettningar i ansiktet och på halsen i samband med måltid. Tillståndet är ovanligt, men om det är mycket besvärande kan man behandla med atropinsalva.

### Sexuella besvär

Nervskador kan leda till erektionssvårigheter för män, torra slemhinnor i underlivet för kvinnor och sämre eller utebliven lust för båda könen. För dig som är man finns det mediciner som förbättrar erektionen och hjälpmedel för att behålla erektionen längre. Kvinnor kan bli hjälpta av fuktighetskräm eller östrogenkräm. Även här kan du behöva remiss för att få prata med urolog, androlog (män) eller gynekolog (kvinnor).

---

UPPDATERAD: MAJ 2015