

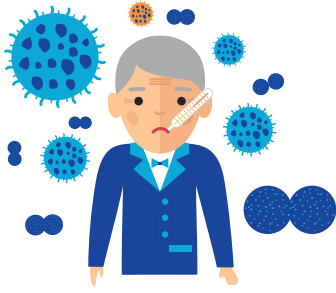


Information til dig med diabetes

Forebyggelse af lungebetændelse.



INFORMATION OM BESKYTTELSE MOD LUNGE- BETÆNDELSE – TIL DIG MED DIABETES



**LUNGE BETÆNDELSE
ER ÅRLIGT ANSVARLIG FOR MERE END
1.700 DØDSFALD I DANMARK**

Af disse forekommer 96% af dødsfaldene blandt borgere, der er 65 år eller ældre

Lungebetændelse (pneumoni) er en infektion i lungerne, som oftest skyldes virus eller bakterier.

Den hyppigste årsag til lungebetændelse skyldes bakterien *Streptococcus pneumoniae* også kaldet pneumokokker.

Bakterier er den hyppigste årsag til lungebetændelse erhvervet uden for sygehus og pneumokokker er den mest almindeligt forekommende bakterie blandt disse lungebetændelser.

Pneumokokker spredes via hoste, nys eller nærkontakt.

Hvem kan få lungebetændelse?

Alle kan få lungebetændelse, også dem der motionerer, spiser sundt og generelt passer på sig selv. Der er imidlertid en række faktorer, der øger risikoen for at få lungebetændelse.

For eksempel:

- Voksne over 65 år og små børn er mere udsatte for at få lungebetændelse.
- Hvis du har en kronisk sygdom som f.eks. hjerte-kar-sygdom, diabetes eller en kronisk luftvejssygdom som f.eks. Kronisk Obstruktiv Lungesygdom (KOL) eller astma.
- Hvis du har en sygdom eller tager medicin, der svækker dit immunforsvar.
- Hvis du er ryger eller jævnligt drikker for meget alkohol.

Lungebetændelse kan gøre dig virkelig skidt tilpas og det bliver værre efterhånden som tiden går. Symptomerne er de samme som ved influenza og kan omfatte: høj feber, dårlig almentilstand, rysten og hoste med opspyt (slim).

Selv når de væsentligste symptomer til sidst har fortaget sig, kan du føle dig træt og ude af stand til at genoptage dine normale aktiviteter i nogen tid.

Pneumokok lungebetændelse er den hyppigste form for pneumokoksygdom, blandt voksne

Pneumokokker er den hyppigste årsag til lungebetændelse generelt

INFORMATION OM BESKYTTELSE MOD LUNGE- BETÆNDELSE – TIL DIG MED DIABETES

Godt 320.000 danskere har diabetes

Ifølge tal fra Diabetesforeningen har omkring 320.000 danskere diabetes. Yderligere 300.000 har prædiabetes og tallet forventes at stige i de kommende år.

At leve med en kronisk sygdom kan være svært og det kan nemt komme til at fylde meget i hverdagen.

Derfor er det også vigtigt at beskytte sig og forebygge yderligere komplikationer.



Risiko for at få pneumokok lungebetændelse stiger, når du lider af diabetes

Undersøgelser viser, at risikoen for at få en pneumokok lungebetændelse er mange gange forøget, når du har diabetes.

Samtidigt kan en lungebetændelse forværre din tilgrundliggende sygdom.

En sund livsstil er godt og har også stor betydning for dig, der lever med en kronisk sygdom.

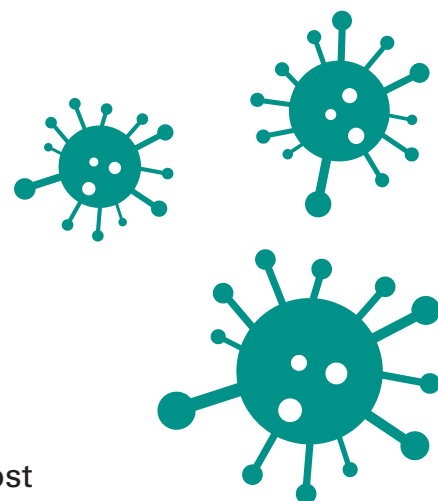
Vil du beskytte dig mod pneumokok lungebetændelse, er det også muligt at blive vaccineret.

Forebyggelse af pneumokok lungebetændelse

Når du lider af diabetes anbefales det, at du får en årlig influenzavaccination. Også vaccination mod pneumokok lungebetændelse kan være en god idé.

Der er ingen sæson for vaccination mod lungebetændelse – vaccinationen kan gives året rundt. Det er dog muligt at blive vaccineret for pneumokok lungebetændelse sammen med den årlige influenzavaccination.

Da pneumokokker spredes via host, nys og nærkontakt, kan du forebygge smittespredning ved at holde dig for munden ved host og nys samt iøvrigt opretholde en god håndhygiejne.



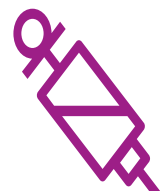
INFORMATION OM BESKYTTELSE MOD LUNGE- BETÆNDELSE – TIL DIG MED DIABETES

Hvad kan du selv gøre?

Du kan selv gøre en del for at undgå lungebetændelse.

- Et sundt og aktivt liv forbedrer kroppens svar mod infektioner.
- Undgå rygning samt langvarig stress, da det kan svække immunforsvaret.
- Influenza kan øge risikoen for lungebetændelse, så influenzavaccination kan være en god idé.
- Sørg for at have god håndhygiejne.

Få mere info



Da lungebetændelse kan være en alvorlig og langvarig sygdom, kan det være en god ide at tale med apoteket eller din sundhedsfaglige person om forebyggelse herunder vaccination.



Læs mere på:
www.lungebetændelse.dk