

## Veikindi og sykursýki af tegund 1

Atriði sem nauðsynlegt er að hafa í huga þegar þú verður veik/ur

**Ekki hætta að taka insúlín!**

**Mældu blóðsykur reglulega**

**Mældu ketóna í blóði/þvagi**

**Nauðsynlegt er að vita hvar og hvenær á að leita aðstoðar**

Veikindi eru streituvaldur. Insúlínviðnámið eykst og af þeim sökum hækkar blóðsykurinn. Þú þarft því meira insúlín en venjulega og einnig er viðbúið að þú þurfir að mæla/fylgjast oftast með blóðsykurgildum.

Vökvainntaka er einnig mjög mikilvæg í þessu tilliti þar sem hætt er við því að vökvatap verði, sérstaklega ef um upp- eða niðurgangspesitir er að ræða. Hækkaður líkamshiti eykur einnig vökvatap.

Með því að gæta vel að þessum atriðum getur þú komið í veg fyrir að ketónar myndist. Ketónar myndast þegar insúlínskortur verður í líkamanum. Þegar ketónar safnast fyrir í líkamanum er hætt við ketónablóðsýringu (e. *diabetic ketoacidosis*) DKA. Ketónablóðsýring er lífshættulegt ástand sem krefst meðhöndlunar á sjúkrahúsi.

Jafnvægi í saltbúskap líkamans er einnig mikilvægt en þetta jafnvægi getur farið úr skorðum við veikindi og sérstaklega við ofangreindar pesitir. Uppástungur að drykkjum sem innihalda sölt er að finna hér að neðan.

### Einkenni of hás blóðsykurs

Mikill þorsti  
Tíð þvaglát  
Þreyta  
Munnþurrkur

### Einkenni DKA

Kviðverkir  
Ógleði  
Mæði  
Óvenjuleg lykt úr vitum

## Reglurnar

- Þegar veikindi verða þarftu að drekka að minnsta kosti eitt glas af ósykruðum drykk á hverri klukkustund. Þetta kemur í veg fyrir að þú ofþornir.
- Jafnvel þótt blóðsykur sé hærri en þú átt að venjast skaltu reyna að borða og gæta sérstaklega að því að taka insúlín með máltíðinni.
- Ef þú hefur ekki lyst á fastri fæðu er best að reyna að drekka/borða eitthvað sem þú telur þig þola og inniheldur kolvetni.

## Nokkur dæmi um matvæli/drykki

## Innihald

Powerade/Gatorade	Kolvetni og sölt
Orkugel (SIS, HIGH5)	Kolvetni og sölt
Ávaxtasafi	Kolvetni og sölt
Núðlusúpa/soðinn súputeningur	Sölt
AB drykkjarjógúrt	Kolvetni
Ís/Kókómjólk/Hleðsla	Kolvetni
Kóladrykkur	Kolvetni

## Blóðsykur og ketónamælingar

- Fylgstu með blóðsykri á að minnsta kosti 2 klukkustunda fresti. Þetta gefur innsýn inn í hvort leiðréttingar með insúlíni er þörf - gættu þess að gefa insúlín samt ekki of ört. Hámarksvirkni flestra skammvirkra insúlína er milli 90 og 120 mínútur og þau endast flest í um 4 klukkustundir.
- Gættu þess að eiga ketónastrimla og að dagsetning á þakningunni sé ekki komin fram yfir fyrningartíma.
- Mældu ketóna á meðan veikindum stendur, einkum ef blóðsykur fer yfir 14 mmól/l. Ef ketónar hlaðast upp í líkamanum bendir það eindregið til insúlínskorts og að þú þurfir að **auka insúlíngjöf**.
- Þú þarft að halda áfram að mæla ketóna ef blóðsykur er yfir 14 mmól/l á fjögurra tíma fresti en það gildir **einnig að næturlagi**.

Að skilja niðurstöður ketónamælinga og hvernig nálgast skal insúlínjöf

Ketónar í þvagi	Ketónar í blóði	Viðbrögð
Neikvætt	Minna en 0,6 mmól/l	Þetta er eðlilegt. Ef blóðsykur er yfir 14 mmól/l mældu aftur eftir 4 klst. <b><u>Ekki hætta að taka insúlín</u></b>
Lítið magn ketóna	0,6-1,5 mmól/l	Gefðu þér insúlín með máltíðum eins og venjulega. <b>Gefðu leiðréttingu</b> eins og þú gerir venjulega <b>ef</b> blóðsykur er hár 2 - 4 tímum eftir máltíð. Hafðu samband við meðferðaraðila ef þú þarft ráð.
Umtalsvert magn ketóna	1,5 - 3,0 mmól/l	Gefðu þér insúlín með máltíðum eins og venjulega. Þar sem <b>ólíklegt er að venjulegur leiðréttingarskammtur dugi</b> þarft þú að reikna út heildar insúlínþörf á sólarhring og gefa þér <b>10%</b> af henni sem leiðréttingu. Þetta þýðir að fyrir einstakling sem notar 50 einingar í heildina ætti leiðrétting nú að vera 5 einingar að hraðvirku insúlíni. Þetta ætti að endurtaka á 2 tíma fresti ef ketónar eru enn milli 1,5 - 3 mmól/l <b>Ef ketónar eru enn yfir 1,5 mmól/l eftir 4 tíma skal haft samband við þinn meðferðaraðila.</b>
Mikið magn ketóna	Yfir 3 mmól/l	Gefðu 10% af heildar dagsskammti sem leiðréttingu. <b>Hafðu samband við þinn meðferðaraðila án tafar</b>

## Þú þarfnast innlagnar á sjúkrahús ef eitthvað af eftirtöldu á við um þig

- Ef þú getur ekki kyngt eða haldið vökva niðri
- Ef þú kastar upp ítrekað eða hefur sára kviðverki
- Ef þú hefur háan blóðsykur í langan tíma auk ketóna í blóði eða þvagi
- Ef þú ert andstutt/ur

## Það er alltaf rétt að leita sér aðstoðar ef óviðráðanlegar aðstæður koma upp

- Hægt er að hringja í 5431000 og fá samband við vakthafandi sérfræðing í innkirtlalækningum/sykursýki
- Hægt er að leita á næstu bráðamóttöku

**Í neyð skal hringt í 112**

