

## Upplýsingar fyrir einstaklinga með sykursýki sem eru að fara í ristilspeglun

### Lesið vandlega meðfylgjandi leiðbeiningar um úthreinsunina.

Til að speglunin gangi sem best er nauðsynlegt að vera á fljótandi fæði. Það getur valdið tímabundnum vandræðum með blóðsykurinn en hafðu ekki áhyggjur af því, það mun ekki valda neinum varanlegum skaða. Það mun taka 1-2 daga fyrir blóðsykurinn að jafna sig. Sjá tillögur af drykkjum á leiðbeiningablaðinu um úthreinsunina.

### Þeir sem eru á insulinmeðferð/töflum sem valda blóðsykurfalli (t.d. Diamicon Uno, Glimeryl, Amaryl eða öðrum Sulfonylurealyfjum).

Þú getur átt á hættu að fá blóðsykursfall á meðan á úthreinsun stendur. Nauðsynlegt er að fylgjast vel með blóðsykurgildum með því að mæla sig reglulega á meðan á úthreinsun stendur og daginn eftir speglun. Daginn/dagana sem þú ert á fljótandi fæði skalt þú drekka sykraða drykki og/eða taka 2-3 þrúgusykurstöflur á 2-3ja tíma fresti til að forðast blóðsykursfall. Einkenni blóðsykursfalls eru t.d. sviti, skjálfti, óskýr sjón, hungurtilfinning, sundl. Ef þú finnur fyrir einhverjum af þessum einkennum skaltu drekka sykraðan drykk eða taka 2-3 töflur af þrúgusykri strax og fylgjast með blóðsykurgildum.

### Þeir sem eru á töflumeðferð

Daginn/dagana fyrir ristilspeglun þegar þú ert á fljótandi fæði þá tekur þú sykursýkistöflurnar þínar eins og venjulega.

Að morgni speglunardags **sleppir** þú að taka sykursýkistöflurnar. Þegar ristilspegluninni er lokið og þú ferð að borða, tekur þú töflurnar þínar eins og vanalega nema ef þú ert að taka töflur sem geta valdið blóðsykurfalli svo sem Diamicon Uno, Glimeryl, Amaryl (eða önnur Sulfonylurealyf) þá sleppir þú þeim alveg speglunardaginn.

## **Þeir sem sprauta sig með insúlíni tvisvar á dag**

**(Hér var átt við mix insulin eða langverkandi sem tekið er kvölds og morgna).**

Daginn/dagana fyrir ristilspeglun tekur þú insúlínið þitt eins og vanalega. Á meðan þú ert á fljótandi fæði þarftu að mæla blóðsykurinn reglulega t.d. á 2 klst. fresti.

Að morgni speglunardags **sleppir** þú morguninsúlíninu. Þegar speglun er lokið og þú ferð að borða tekur þú 2/3 af venjulegum insúlínskammti. Ef speglunin dregst fram yfir hádegi á tekur þú 1/3 af venjulegum skammti. Síðan heldur þú áfram með þína venjulegu skammta.

Ef þú notar bæði töflur og insúlín, ferðu líka eftir leiðbeiningunum hér að ofan.

**Þeir sem sprauta sig með hraðvirku insúlíni þrisvar sinnum á dag eða oft og eru einnig á langvirku insúlíni einu sinni á dag.**

Daginn/dagana fyrir ristilspeglunina tekur þú insúlínið eins og vanalega, þar á meðal langvirka insúlínið þótt það sé tekið að kvöldi. Á meðan þú ert á fljótandi fæði þarftu að mæla blóðsykurinn reglulega t.d. á 2 klst. fresti.

Að morgni speglunardags tekur þú langvirka insúlínið ef það er vanalega tekið að morgni en **sleppir** hraðvirka insúlíninu. Að speglun lokinni þá tekur þú hraðvirka insúlínið um leið og þú ferð að borða.

## **Þeir sem eru með insúlínpumpu.**

Þú heldur áfram á þínum fasta grunnskammti. Á meðan á úthreinsun stendur þarftu að mæla blóðsykurinn reglulega t.d. á 2 klst. fresti

**ATH. Mikilvægt er að þeir sem eru með insúlínháða sykursýki taki insúlínið með sér á speglunardeild.**

Ef einhverjar spurningar vakna er þér velkomið að hafa samband við okkur í síma 5436030 frá kl. 8 - 16 virka daga og í síma 8245207 á öðrum tímum.

Gangi þér vel. Starfsfólk speglunardeildar 11-D