**Ketónar**

Ef við fáum ekki insulín þá hækkar sykurinn í blóðinu en frumurnar fá enga orku. Viðbrögð lifrarinnar við þessu svelti frumnana eru þau að hún losar út meiri sykur sem þá bætist við það sem fyrir er í blóðrásinni.

Insulínið sér einnig um að halda fitu í fitufrumunum sem undir þessum kringumstæðum gerist ekki heldur og fita losnar út í blóðrásina. Hluti fitunnar fer til lifrarinnar sem orkugjafi hennar, hún umbreytir hluta hennar í sykur og hluta í ketóna sem eru sýrur. Ketonar skiljast út með þvagi því er hægt að stixa þvagið til að meta magn þeirra, einnig skiljast þeir út með andardrætti og geta þá lyktað eins og aceton eða ávextir. Við þetta ástandi breytist sýrustig líkamans (Ph lækkar), salt og vökvaskortur verður í líkamanum, þetta getur orðið lífshættulegt ástand. Þetta kallast ketónblóðsýring eða sýrueitrun. Sykur- og fituefnaskiptin brenglast þannig að sýrueitrun á sér stað. Til að byrja með grennist einstaklingurinn oftast verulega og verður síðan bráðveikur. Ketonar geta einnig fundist í þvagi ef fólk hefur fastað lengi.

**Að athuga magn ketóna**

Einstaklingar með sykursýki þurfa að kunna að athuga ketóna. Ketónar eru í þvagi þegar mikill insulinskortur er og líkaminn notar fitu sem orkuefni í stað sykurs.

Notaðir eru ákveðnir strimlar til að athuga hvort ketónar eru í þvagi. Þeir eru einfaldir í notkun.

Bæði er hægt að dýfa strimli í þvagprufu eða halda honum undir bununni, bíðið eftir litabreytingu á púða sem er á strimlinum. Berið litinn á púðanum saman við litakortið á krukkunni undan strimlunum, þá fæst uppgefið hvort og hversu mikið er af ketónum í þvaginu. Skráðu niðurstöðuna hjá þér.

Athuga skal með ketóna ef:

* Blóðsykurs er yfir 17 mmol/l
* Ef þú ert með ógleði, uppköst eða með kviðverki
* Ef þú ert með hita
* Ert alltaf þreyttur
* Ert þyrstur með munnþurrk
* Ert með skinnroða
* Ef þú er með öndunarörðugleika, ef andadráttur þinn lyktar af aceton eða ávöxtum
* Ef þú ert óáttaður.

Rétt er að leita læknis ef þú ert með ketona og eitthvað af þessum einkennum.

**Hvað þýða niðurstöðurnar?**

Lítið magn af ketónum getur þýtt að ketónframleiðsla sé að byrja og því er rétt að mæla aftur eftir nokkra klukkutíma.

Meðal eða mikið magn ketóna þýðir að það er hætta á ferð. Breyting verður á sýrustigi líkamans og getur orðið að sýrueitrun. Aldrei stunda líkamsrækt þegar stix sýnir meðal eða mikið magna af ketonum og blóðsykur er hár. Þetta merkir það að blóðsykurstjórnun er ófullnægjandi. **Hafðu samband við lækni ef magn ketóna er meðal eða mikið.**

Mikilvægt er að fylgjast með niðurstöðum blóðsykurmælinga og tengdum þáttum. Meðferðaplan byggist á niðurstöðum mælinga.

Hafdís Lilja Guðlaugsdóttir

Hjúkrunarfræðingur