**Sykursýki og streita**

Sýnt hefur verið fram á að streita hefur áhrif á blóðsykurgildi hjá einstaklingum með sykursýki hvort heldur er líkamleg eða andleg streita.

Sykursýkistengd streita eins og að greinast með sykursýki, aðlögun í lyfjameðferð eða að takast á við sálfélagslega þætti sem sjúkdómurinn veldur getur einnig haft áhrif á blóðsykurstjórn.

**Hvað er streita?**

Streita eru viðbrögð líkamans við því að við upplifum sem andlegt álag og spennu sem verður þegar okkur finnst við ekki ráða við ástand.

Viðbrögð líkamans við því þegar við upplifum streitu eru þau að hann seytir út hormónum sem losa um byrgðir af fitu og sykri til þess að hjálpa líkamanum við að bregðast við hættu. Þetta er svokallað flótta /árásarviðbragð.

Með tímanum getur bæði andleg og líkamleg streita haft neikvæð áhrif á andlega líðan, leitt til þunglyndis og annarra geðrænna kvilla.

Þetta hefur bein áhrif á blóðsykurstjórn og gerir hana flóknari sem aftur getur aukið á streituna.

**Áhrif á sykursýki**

Það er þekkt að einstaklingum sem upplifa stöðuga streitu í lífinu gengur verr að hafa góða stjórn á blóðsykri. Ástæðan eru hormón eins og kortisol sem auka magn af sykri í blóði.

Stöðug streita og vonbrigði vegna vandamála við að ná góðri blóðsykurstjórn geta valdið því að fólk gefst upp og vanrækir sykursýkina.

Áhrif streitu á einstaklinga með sykursýki er einstaklingsbundin. Rannsóknir sýna hækkun á blóðsykri vegna andlegrar streitu hjá einstaklingum með sykursýki tegund 2 og hjá flestum einstaklingum með sykursýki tegund 1 en hjá sumum með tegund 1 getur blóðsykur einnig fallið.

Líkamleg streita af völdum veikinda eða áverka hækkar blóðsykur nær undantekningarlaust hjá einstaklingum bæði með sykursýki teg 1 og teg 2.

Hafdís Lilja Guðlaugsdóttir

Hjúkrunarfræðingur