

ÞEGAR ÞÚ ERT VEIKUR



Samtök Sykursjúkra

Þegar sykursjúkir verða veikir, þá getur blóðsykurinn hækkað. Hann getur jafnvel hækkað það mikið að viðkomandi missir meðvitund (sykursýkidá). Með veikindum er átt við kvef, flensu eða hita af annarri orsök. Þetta geta verið t.d. barnasjúkdómar, lungnabólga, umgangspestir, ógleði, uppköst og niðurgangur. Í stuttu máli sagt, ástand sem gerir þig veikan í einn eða fleiri daga.

AF HVERJU HÆKKAR BLÓÐSYKUR Í VEIKINDUM?

Við hita eykst framleiðsla líkamans á streituhormónum. Þetta leiðir yfirleitt til þess að blóðsykurinn hækkar þannig að, þrátt fyrir að þú borðir ekki eða borðir minna en venjulega þá eykst þörfin fyrir insúlín.

Þegar insúlín verður of lítið í líkamanum þá brennir hann fitu. Ef fitubrennslan verður mikil þá getur hinn sykursjúki fengið sýrueitrun (ketónsýringur/DKA diabetic ketoacidosis) og jafnvel misst meðvitund, farið í sykursýkidá. Þetta er lífshættulegt ástand sem verður að bregðast við.

Fólk með tegund 2 sykursýki fær sjaldan sýrueitrun en getur samt sem áður farið í dá (diabetic coma), sem er jafn hættulegt og hjá þeim sem eru með tegund 1.

EINKENNIN ERU:

1. Þorsti og tíð þvaglát eru einkenni um of háan blóðsykur. Líkaminn tapar vökva og húð, tunga og slímhimnur þorna.

2. Öndunin verður djúp og hröð og oft verður acetonlykt úr vitum. Líkaminn losar sig að hluta við sýru með þvagi, en þar kemur hún fram sem aceton, og að hluta til með útöndunarlofti, sem lyktar eins og naglalakkseyðir (aceton). Ekki geta allir fundið acetonlyktina.

3. Magaverkir, ógleði og uppköst geta verið einkenni um byrjandi sýrueitrun. Þetta getur líkst botnlangabólgu.

4. Smám saman verður einstaklingurinn fjarlægur og sljór og getur misst meðvitund.



Það sem lýst er hér að ofan eru einkenni hjá sykursjúkum sem nota insúlín. Oftast eru einkennin öðruvísi hjá þeim sem nota töflur því þeir fá sjaldan sýrueitrun. Þeir anda eðlilega og það er ekki acetonlykt úr vitum, né heldur acetón í þvagi. Þeir geta þó einnig misst meðvitund vegna of hárra sykra.

EIGIÐ EFTIRLIT Í VEIKINDUM

Sykursjúkir sem eru veikir verða að rannsaka blóð/þvag minnst fjórum sinnum á dag til þess að fylgjast með ef blóðsykurinn hækkar. Ef blóðsykurinn er hærri en 12 mmol/l og ef þvagið sýnir acetón þá þarf að rannsaka blóð/þvag annan hvern klukkutíma. Nýrri blóðsykurmælar geta mælt ketóna/acetón með sérstökum strímlum.



INSÚLÍNSKAMMTAR Í VEIKINDUM

1. Ef blóðsykurinn er hærri en 12 mmol/l og meira en 2+ af acetóni í þvagi, þá er gefinn venjulegur skammtur af insúlíni og auk þess gefið aukalega hraðvirkt insúlín. Hjá fullorðnum eru yfirleitt gefnar aukalega 4-10 einingar af hraðvirku insúlíni. Börnum er yfirleitt nóg að gefa 1-4 einingar aukalega.



2. Tveimur tímum seinna er blóð/þvag rannsakað aftur.
-Ef blóðsykurinn er betri, er ekki gefið meira insúlín í bili.
-Ef blóðsykurinn er sá sami eða 2-3 mmol/l hærri, þá er aftur gefinn sami aukaskammtur af hraðvirku insúlíni.
-Ef blóðsykurinn hefur hækkað mikið, t.d. ef hann er meira en 20 mmol/l, getur þurft að auka hraðvirka insúlínið í 10-15 einingar hjá fullorðnum og samsvarandi en minna magn hjá börnum, en það fer eftir þyngd þeirra hversu mikið það er.

3. Tveimur tímum seinna er blóð/þvag rannsakað aftur. Þá er rétt að bæta aftur við hraðvirku insúlíni ef blóðsykurinn er ekki lægri og ef það er jafn mikið acetón í þvagini.
-Ef sykurinn er greinilega lægri, þá á ekki að bæta við meira insúlíni en mæla aftur eftir tvo tíma.

4. Á þennan hátt á að halda áfram að mæla blóð/þvag og gefa smáskammta af hraðvirku insúlíni þannig að blóðsykurinn sé undir 12 mmol/l eða þar til sykur og/eða acetón í þvagi minnkar. Sumir fullorðnir nota bara hægvirkt insúlín. Þó er gott að eiga hraðvirkt insúlín til að nota í veikindum. Ef þeir eiga það ekki, þá þurfa þeir að auka skammtinn af hægvirku insúlíni. Það tekur u.þ.b. 1-2 tíma að byrja að verka og um það bil 6-8 tíma þar til hámarksverkun er náð. Það er því erfitt að vita hversu mikið auka insúlín á að gefa og hversu oft þess þarf. Ef blóðsykurinn er meiri en 12 mmol/l geta fullorðnir bætt við hægvirku insúlíni og mælt blóðsykur eftir 2 og 4 tíma. Það á ekki að bæta við meira insúlíni aftur fyrr en eftir 4 tíma.

5. Ef einhverjar spurningar vakna skaltu hafa samband við lækni eða hjúkrunarfræðing í þínu sykursýkisteymi eða vakthafandi lækni eftir því sem við á.

Insúlínið verkar hraðast ef því er sprautað undir húðina á maganum. Þess vegna ættu sykursjúkir að sprauta þar þegar þeir eru veikir. Þegar sprautað hefur verið auka insúlíni, þá þarf að hafa í huga hættuna á því að blóðsykurinn verði of lágur. Þegar hitinn er orðinn eðlilegur hættir þörfin fyrir auka insúlín. Þá getur blóðsykurinn fallið hratt. Þess vegna er gott að drekka sætan ávaxtasafa eða borða 1-2 brauðsneiðar þegar blóðsykurinn fer niður fyrir 8 mmol/l og er lækkandi.

MUNDU AÐ ÞÚ ÁTT ALLTAF AÐ SPRAUTA ÞIG MEÐ INSÚLÍNI ÞEGAR ÞÚ ERT VEIKUR ÞRÁTT FYRIR AÐ ÞÚ GETIR EKKI BORÐAÐ.

UMGANGSPEST ÁN HITA

Bæði börn og fullorðnir geta fengið umgangspæstir án þess að fá hita. Aftur á móti fylgir þeim oft lystarleysi og að lítið sé borðað. Þess vegna getur insúlínþörfin verið minni en venjulega. Ef viðkomandi getur lítið sem ekkert borðað og blóðsykurinn verður lágur, þá verður að bæta sykurskortinn upp með því að drekka sætan vökva, t.d. ávaxtasafa. Jafnframt er mikilvægt að mæla blóðsykur oft, því reglan er sú að blóðsykurinn hækkar.





TÖFLUSKÖMMTUN Í VEIKINDUM

Sykursjúkir sem nota blóðsykurlækkandi töflur eiga ekki að auka skammtinn í veikindum. Ef þeir borða eins og venjulega, þá taka þeir venjulegan skammt af töflum. Ef þeir borða ekki geta þeir fengið langvarandi og alvarlegt blóðsykurfall af töflunum. Því getur þurft að rannsaka blóð/þvag reglulega.

SYKURSJÚKIR EIGA AÐ DREKKA MIKIÐ EF ÞEIR ERU VEIKIR

Þegar blóðsykurinn er hár þá missir líkaminn vökva. Þess vegna þurfa sykursjúkir að drekka mikið ef þeir eru veikir. Svo lengi sem blóðsykurinn er hár skaltu drekka sykurlausa drykki. Sumir vilja ísvatn, aðrir safa eða kjötseyði og enn aðrir vilja sykurlaust gos. Fullorðnir þurfa minnst 1-2 lítra af vökva aukalega á sólarhring. Ef þorstinn er mikill þá þarf jafnvel að drekka 2-3 lítra aukalega.

Ef hinn sykursjúki er með umgangsspest og lágan blóðsykur þarf hann líka að drekka mikið. Ef blóðsykurinn er lágur þarf hann að drekka sætan safa, venjulegt gos eða eitthvað því um líkt.

Sumum er óglatt og geta því ekki drukkið mikið. Þeir verða samt sem áður að fá í sig vökva. Best er að reyna með eina skeið í einu með stuttu millibili. Með góðum vilja bæði af hálfu hins sykursjúka svo og ættingja er hægt að fá í sig mikinn vökva á þennan hátt.



MATARÆÐI Í VEIKINDUM

Sykursjúkir sem eru veikir þurfa helst að borða eins og venjulega. Ef blóðsykurinn er lágur þurfa þeir að reyna að koma í sig kolvetnum með því að drekka sykurríkan vökva s.s. ávaxtasafa, súpur (pakkasúpur innihalda lítið kolvetni), venjulegt gos eða eitthvað álíka.

Mjólk er ekki æskileg ef um er að ræða ógleði og uppköst. Aftur á móti er gott að drekka vökva sem inniheldur salt, s.s. kjötseyði og súpur.



HVAD GERA SYKURSJÚKIR SEM STJÓRNA SÍNUM SJÚKDÓMI MEÐ MATARÆÐI EINU SAMAN?

Sykursjúkir sem hvorki nota insúlín né blóðsykurlækkandi töflur geta sjálfir lítið gert til að ná blóðsykrinum niður í veikindum. Ef þeir verða þyrstir og slappir þarf að rannsaka blóð/þvag hjá þeim einnig. Þá er rétt að hafa samband við lækni.

HREYFING

Þegar blóðsykurinn er hár þá ná margir honum niður með því að hreyfa sig meira. Þá er mikilvægt að þeir hafi nóg insúlín í blóðinu. Við sjúkdóma og hita er oftast of lítið insúlín í blóðinu og þá hjálpar aukin hreyfing ekki. Hún getur þvert á móti verið varasöm.



HVENÆR Á AÐ HAFA SAMBAND VIÐ LÆKNI?

Ekki tekst alltaf að ná blóðsykrinum niður þrátt fyrir að farið sé eftir tillögunum sem settar eru hér fram.

Almennt ástand: Það eru ekki bara niðurstöður blóð/þvagsyurmælinga sem segja til um hvenær eigi að leita læknis. Jafn mikilvægt er almennt ástand sjúklingsins. Því þyrstari, slappari og veikari sem þú verður því fyrr skaltu leita læknis.



Sykursjúkir sem meðhöndlaðir eru með töflum og mataræði eiga að hafa samband við lækni ef blóðsykurinn er stöðugt meiri en 12 mmol/l eða ef það er 5% sykur og 2+ aceton í þvagini.

Sykursjúkir sem nota insúlín eiga að hafa samband við lækni ef blóðsykurinn er hærri en 20 mmol/l og ef ekki gengur að lækka hann með 2-3 aukaskömmtum af insúlíni. Þar fyrir utan eiga sykursjúkir að hafa samband við lækni ef þeir geta ekki nærst, eru þyrstir og drekka mikið.

SYKURSJÚKIR SEM NOTA INSÚLÍNPENNA EÐA SJÁLFVIRKA INSÚLÍNDÆLU

Þeir sem nota sjálfvirka insúlíndælu hafa lítið insúlín í vefnum undir húðinni. Þeir líða því fljótt af insúlínskorti ef insúlínflæðið

stöðvast af einhverjum ástæðum. Þeir þurfa því alltaf að hafa aðgang að insúlínpennum til að sprauta sig á hefðbundinn hátt ef eitthvað kemur upp á. Ef insúlínflæðið rofnar getur viðkomandi farið hratt í sýrueitrun og jafnvel í dá. Einkennin byrja oft með magaverkjum og uppköstum sem eru skýrð sem umgangspest.

Insúlínennar geta líka brugðist en það er auðveldara að uppgötva það. Ef þú ert óöruggur með hvort penninn sé í lagi þá skaltu skipta um penna og henda þeim gamla.

HVAÐ ÞURFA AÐSTANDENDUR AÐ VITA?

Aðstandendur þurfa að vita hvað þeir eiga að gera ef hinn sykursjúki verður veikur. Þó að einstaklingurinn viti hvernig á að fylgjast með blóðsykrinum og að það eigi að auka insúlínið í veikindum þá er ekki víst að hann sé fær um það.

Aðstandendur þurfa að vita hvernig á að rannsaka blóð/þvag og þeir ættu að vita að hinn sykursjúki á að drekka vel. Einnig að flestir sykursjúkir þurfa að auka insúlínskammtinn við veikindi og hvenær eigi að hafa samband við lækni.

Aðstandendur þurfa einnig að kunna að bregðast við alvarlegu sykurfalli með GlucaGen Hypokit sprautum.

Bæklingurinn var fyrst gefinn út 1998. Nanna Ólafsdóttir hjúkrunarfræðingur þýddi og staðfærði úr norsku með leyfi samtaka sykursjúkra í Noregi. Fyrir aðra útgáfu 2004 var textinn yfirfarinn og honum breytt lítillega af Örne....., lækni á göngudeild sykursjúkra Landspítala og Fríðu Bragadóttur, varaformanni samtaka sykursjúkra.

Samtök sykursjúkra

Hátúni 10b

105 Reykjavík

veffang: www.diabetes.is

netfang: diabetes@diabetes.is

Prentun: Litróf ehf.

*Eina sérverslun landsins
fyrir sykursjúka
Við störfum fyrir þig*



LYRA ^{SF}

BORGARTÚNI 23, 105 REYKJAVÍK

D. HOK 853, 121 REYKJAVÍK – SÍMI 562 7778