

Verensokeritasojen hallinta

Tyyppin 1 diabetesta (T1D) sairastavien on seurattava verensokeritasojaan jatkuvasti. Koska niin monet erilaiset tekijät vaikuttavat verensokeritasoihin, niiden pitämien tavoitealueella voi olla haastavaa!

Tekijöitä, jotka voivat nostaa verensokeria:

- Stressi tai sairastaminen
- Hormonit
- Liiallinen hiilihydraattien syönti
- Innostus
- Insuliinin riittämätön käyttö
- Liikkumattomuus

Tekijöitä, jotka voivat madaltaa verensokeria:

- Aterioiden väliin jättäminen tai liian vähän syöminen
- Liikunta
- Liiallinen insuliinin saanti
- Kuuma ja kostea sää
- Hormonit

Liian korkea (**hyperglykemia**) tai liian matala (**hypoglykemia**) verensokeri voi aiheuttaa ongelmia. Liian pitkään korkeina pysyvät verensokeritasot voivat vaikuttaa silmiin, sydämeen, munuaisiin ja hermostoon, mikä voi aiheuttaa terveysongelmia tulevaisuudessa.

Hypoglykemian havaitseminen ja hoitaminen

Verensokeritasot voivat laskea nopeasti (alle 70 mg/dl), jolloin tilanne on korjattava välittömästi.

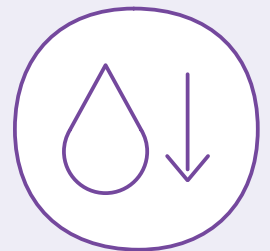
Hypoglykemian oireet vaihtelevat eivätkä ne aina ole selkeitä. Jotkut eivät välttämättä edes huomaa hypoglykemian oireita. Siksi verensokerin säännöllinen tarkistaminen on tärkeää.

Jos huomaatte verensokerinne olevan matala, hoitakaa se välittömästi 15 grammalla nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja, kuten mehulla, glukoositableteilla tai kovilla karkeilla. Tarkistakaa verensokerinne 15 minuutin kuluttua nähdäksenne, onko se palautunut tavoitealueelle.

- Mikäli verensokeri ei ole palautunut, ottakaa lisää nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja.
- Jos verensokeri on normaali, syökää ateria tai välipala varmistaaksenne, ettei se laske uudelleen.

Olonne saattaa tuntua:

- hikiä
- vapisevalta
- heikolta
- nälkäiseltä
- huimaavalta
- hämmennyneeltä
- hermostuneelta
- äkäiseltä.



Vakava hypoglykemia voi aiheuttaa kaatumisen, pyörtymisen tai kouristuksia. Mukana kannattaa aina pitää hätäglukagonia, injektoitavaa tai hengitettävää lääkettä, joka auttaa nostamaan verensokeritasoja nopeasti. Toinen henkilö (ystävä, perheenjäsen, työkaveri tai opettaja) antaa tämän vakavan hypoglykemian tapahtuessa. Heidän tulisi soittaa hätänumeroon, jos pyörrytte eikä teillä ole glukagonia tai jos verensokerinne ei reagoi hoitoon.

Keskustelkaa lääkärinne kanssa saadaksenne lisätietoja hypoglykemian havaitsemisesta ja hallinnasta.

Lisätietoja FABULINUS-tutkimuksesta saatte tutkijalääkäriltänne.

Kiitämme kaikesta tuestanne tässä tutkimuksessa!