

Insuliini ja verensokeri tyypin 1 diabeteksessa

Miksi minun on otettava insuliinia?

Tyypin 1 diabeteksessa elimistö kärsii insuliinin puutteesta. Solut, jotka tavallisesti tuottavat insuliinia, tuhoutuvat. Tämän vuoksi verensokeri nousee ja olosi tuntuu huonolta. Jotta verensokeri pysyisi tasapainossa, elimistön on saatava insuliinia päivittäisinä injektioina tai insuliinipumpulla. Jos elimistö ei saa insuliinia, voit joutua ketoasidoosiin, joka on akuutti ja mahdollisesti hengenvaarallinen tila.

Miksi minun on itse mitattava verensokerini?



Verensokerin säännöllinen mittaaminen on tärkeä osa diabeteksen hoitoa.

Keskustele diabeteshoitajasi kanssa siitä, kuinka usein sinun tulee mitata verensokerisi. Mittaamalla verensokerin saat lisätietoa ravinnon, liikunnan ja verensokeritason välisestä suhteesta. Ravinnon ja liikunnan lisäksi verensokeritasoihin voi vaikuttaa stressi, kuume ja infektiot sekä lääkkeet. Verensokerimittaukset auttavat myös määrittämään, tarvitseeko insuliiniannostasi säätää, ja välttämään liian matalia verensokeritasoja.

Henkilökohtaiset paaston ja aterian jälkeiset verensokeritasosi määritetään yhdessä diabeteshoitajasi kanssa. Yleensä suositellaan, että verensokeritaso olisi

4–6 mmol/l – aamuisin ja ennen aterioita

4–8 mmol/l – 2 tuntia aterian jälkeen

Mitä paastosokeri ja aterian jälkeinen sokeri tarkoittavat?

Paastosokeri eli paastoverensokeri mitataan aamulla ennen aamupalaa.

Aterian jälkeinen sokeri mitataan kaksi tuntia ruokailun jälkeen, ja se kertoo, kuinka hyvin elimistösi tulee toimeen ruoasta saadulla energialla.

Mitä tarkoittaa matala verensokeri?



Liiallisen matalaa verensokeritasoa kutsutaan hypoglykemiaksi. Jos verensokeri on alle 4 mmol/l, sinun on nostettava sitä syömällä jotain makeaa.

- Nauti rypälesokeria (3 grammaa 10 ruumiinpainokiloa kohden)
- Juo vettä
- Mittaa verensokerisi uudelleen noin 15 min kuluttua
- Toista tarvittaessa

Jos sinulla ei ole rypälesokeria, voit nauttia sokeripaloja, hedelmämehua, virvoitusjuomaa tai muuta makeaa. Matalaan verensokeriin on aina puuttava heti, jotta se ei laske liikaa. Jos verensokeri on liian matala, vaarana on tajuttomuus.

Matalan verensokerin merkkejä voivat olla:

- hikisyys, tärinä ja sydämentykytykset
- kalpeus, näläntunne
- ärtyneisyys
- päänsäryt
- keskittymiskyvyn puute, epäselvä puhe
- näköhäiriöt

Miksi minun on otettava insuliinia?

Tyypin 1 diabeteksessa elimistö kärsii insuliinin puutteesta, mikä nostaa verensokeria liikaa. Jotta verensokeri pysyisi tasapainossa, elimistön on saatava insuliinia päivittäisinä injektioina tai insuliinipumpulla.

Miksi minun on itse mitattava verensokerini?

Verensokeri vaikuttaa oloosi ja pitkällä aikavälillä myös terveyteesi. Siksi on tärkeää, että mitaat verensokeriasi itse.

Mittaamalla sen itse voit selvittää, miten erilaiset ruoat, liikunta ja insuliinihoito vaikuttavat verensokeriisi.

Jos tarvitset lisätietoa, kysy lääkäriltä tai diabeteshoitajalta. Voit myös soittaa Lillyn Medical Information (lääketieteelliset tiedot) -tukinumeroon.

Puhelin: 08-737 8800
Sähköposti:
scan_medinfo@lilly.com