

SKÖTA DIN DIABETES VID SJUKDOM



Diabetes Wellness
Sverige

Sköta din diabetes

Diabetes och sjukdom

God allmänhälsa och rigorös blodsockerkontroll är viktiga faktorer för dig som har diabetes för att minska risken för att bli sjuk. Genom att hålla blodsockernivåerna på en rimlig nivå när du har utvecklat diabetes kan du förhindra komplikationer till sjukdomen. Det är bra om personer med diabetes upprättar en vårdplan för att förbereda sig inför eventuella sjukdagar. En vårdplan är angeläget då skötsel av diabetes under en sjukdomsperiod eventuellt måste anpassas. En plan kan minska behovet av sjukhusvård i samband med sjukdom. Det kan uppstå tillfälliga situationer där blodsockernivåerna plötsligt blir instabila. Den stress som sjukdomen medför kan leda till att blodsockernivån blir dubbelt eller till och med tredubbelt så hög som normalt, till och med utan att du har ätit. Det är viktigt att du lär dig vad du ska göra om blodsockernivån till synes oförklarligt stiger kraftigt och förblir på en hög nivå. Fortsätt din medicinering i vanlig ordning om inte din läkare ger dig andra anvisningar. **Sluta ALDRIG att ta ditt insulin.** Din kropp behöver **alltid** insulinet även om doserna kanske måste justeras. Vid sjukdom bör du som har diabetes stå i nära kontakt med din familj, dina vårdare och ditt diabetesteam. Denna broschyr är en vägledning för säker diabeteskontroll i situationer där blodsockernivån stiger oväntat.

Sköta din typ 1-diabetes när du är sjuk (råd vid sjukdom)

Vila: Undvik alltför ansträngande aktiviteter då det kan höja blodsockernivåerna vid sjukdom.

Äta och dricka: Blodsockernivån är ett uttryck för relationen mellan hur mycket du äter och hur mycket insulin du tar. Om du inte äter så påverkar det blodglukosnivån om du tar insulin – du riskerar att få hypoglykemi eller ”insulin-känningar”. Försök att äta lite och ofta. Om du inte kan äta fast föda, försök med följande i stället:

- 100 ml cola/läskedryck (inte light-varianter) eller fruktjuice
- 200 ml mjölk
- 50 ml energidryck
- 1 kula glass
- 200 ml soppa (tjock, krämig)
- 1 yoghurt

Var förberedd – se till så att du har sockerhaltiga drycker hemma ifall du inte har någon matlust. Du kan lätt bli uttorkad vid sjukdom så det är viktigt att dricka stora mängder sockerfria drycker under dagen.

Insulin: Eventuellt måste dina doser justeras. Du måste alltid ta ditt insulin och vid sjukdom måste ofta dosen höjas. Blodsockertesterna bör göras varannan till var fjärde timme, dag som natt. Överväg att vid behov ta en kompletterande dos av snabbverkande insulin var fjärde timme för att sänka blodsockernivån.. Kontakta din vårdcentral eller ditt diabetesteam för råd.

tes vid sjukdom!

Du som använder en insulinpump och märker att du måste ändra dina doser om och om igen under sjukdom bör överväga att förhöja din grunddos en del. Fortsätt att testa ditt blodsocker varannan timme.

Ketoner: Detta rör bara personer med typ 1-diabetes. Urinen bör testas för ketoner vid varje toalettbesök när blodsockernivåerna överstiger 15 mmol/L. Den som har tillgång till en ketonmätare kan i stället testa blodet, vilket då ska göras varannan timme.

Vård i hemmet är lämpligt så länge du inte har några problem med att dricka, håller blodsockernivån mellan 6–15 mmol/L och inte bildar ketoner i blodet. Du bör däremot kontakta en läkare om du konstant ligger över ”2 plus” när det gäller urinen eller över 1,5 mmol/L när det gäller ketoner i blodet (se avsnittet nedan: ”Du bör be om hjälp”). Annars finns en risk för att du utvecklar ketoacidosis, vilket är ett farligt tillstånd.

Sköta din typ 2-diabetes när du är sjuk (råd vid sjukdom)

Akuta sjukdomstillstånd såsom diarré och kräkningar kan leda till uttorkning och att man inte klarar av att ta sina diabetestabletter samtidigt som blodsockernivån stiger.

Vila, äta och dricka: Samma råd som för typ 1-diabetes.

Tabletter: Om du fortsätter att ta vissa typer av diabetestabletter (sulfonylurea och glinider) när du inte kan äta normalt ökar risken för att blodsockernivån sjunker för lågt (hypoglykemi). I sådant fall rekommenderas du att dricka sockerhaltiga drycker. Metformin kan ge upphov till magproblem även hos friska patienter. Man bör

därför överväga att göra uppehåll med intaget av metformin när det föreligger risk för uttorkning (t.ex. vid kräkningar eller diarré), i synnerhet om du tidigare haft problem med njurarna. Informera ditt diabetesteam om din situation så att de kan sätta in nödvändiga åtgärder i form av extra blodsockerkontroller eller blodtester av njurarna och deras funktioner.

Nödförråd vid sjukdom

Vi rekommenderar att du ser till att ha ett litet nödförråd hemma där följande ingår: små förpackningar med apelsinjuice med långt hållbarhetsdatum, smågodis, en flaska energidryck, öppnade testremsor vars datum inte är utgångna och stickor för kontroll av ketoner i urinen. Ha gärna soppa och glass hemma också.

Begära hjälp (distriktsläkare eller diabetesmottagning) eller söka akut hjälp vid typ 1- eller typ 2-diabetes, om:

- du är osäker på vad du ska göra
 - du inte har fått behålla mat på över 4 timmar
 - du har oavbruten diarré och kräkningar, med eller utan feber
 - blodsockernivån konstant ligger över 15 mmol/L
 - ketonvärdet i urinen vid typ 1-diabetes är över ”2 plus” eller över 1,5 mmol/L i blodet
 - du känner tilltagande trötthet, du har ont i magen eller är andfådd
 - dina symtom inte avtar inom 24-48 timmar
- Allvarliga sjukdomar hos diabetiker (t.ex. ketoacidosis, infekterad fot) måste behandlas på sjukhus. Det är inte ovanligt att intagna patienter som normalt kontrollerar sin diabetes med tabletter temporärt får insulin eftersom det ger

snabbare kontroll av höga blodsockernivåer och kan bidra till en snabbare återhämtning. Vissa behandlingar, som t.ex. steroider (och möjligen antibiotika), kan också höja blodsockernivån så att det krävs tillskott av mer insulin.

Tester på sjukhus och dagliga rutiner

Vi rekommenderar att du påminner sjukvårdspersonalen om att du har diabetes så att de kan följa vissa inarbetade rutiner för din vård. Det troliga är att du måste vara fastande inför tester och att du då måste minska doserna av insulin eller tabletter. I vissa fall ges intravenöst blodsocker och insulindropp för att hålla blodsockernivån stabil. I de flesta fall får du förmodligen förtur på mottagningen så att du inte behöver sitta och vänta. Kontakta din diabetesmottagning om din behandling kräver extra åtgärder (t.ex. ändrade doser) i god tid innan dessa tester ska göras.

Om du behöver läggas in på sjukhus bör du se till att ta med dig dina vanliga mellanmål som du brukar äta för att hålla blodsockerhalten uppe för att undvika att drabbas av plötslig hypoglykemi om väntetiderna skulle bli långa. Skriv också gärna en lista över alla mediciner som du tar.

Minska riskerna för uttorkning genom att på förhand inta lämpliga drycker, i synnerhet om du måste ta laxerande medel som tömmer tarmen eller om du måste vara fastande. Vissa tester kan innefatta scanning då ett färgmedel injiceras i dina ådror. I sådana fall kan det hända att du anvisas att inte inta metformin under minst 24 timmar innan undersökningen och 48 timmar efter. Du får information om detta på förhand.

Försök att i övrigt återgå till normal medicinerings snarast möjligt efter undersökningarna. Blodsockernivån kan ligga högre än normalt i cirka 24 timmar. Kontakta vårdpersonal om den fortfarande är okontrollerad efter mer än 24-48 timmar.

Hantera sjukdomar under semester/utlandsresor

- Planera din resa noga och skaffa lämplig försäkring
- Kontrollera ditt blodsocker regelbundet. Tänk på att ökad fysisk aktivitet och hög värme kan ge ökad risk för hypoglykemi
- Smörj in dig ordentligt med solskyddsmedel. För mycket sol kan skada din kropp och öka blodsockernivåerna
- Vårda dina fötter – gå inte barfota och sök hjälp vid problem med fötterna
- Se till att dricka mycket men drick inte för stora mängder koffein och alkohol vid höga temperaturer eftersom det kan öka risken för uttorkning

Förvara dina mediciner och tillbehör svalt. Observera att fruset insulin har kraftigt nedsatt aktivitet. Vid extrema temperaturer kan ditt insulin och andra tillbehör påverkas av värmen så att de blir mindre verksamma. Var uppmärksam på tecken på utmattning i värmen, såsom kraftiga svettningar, muskelkramper, trötthet, yrsel, huvudvärk och/eller svimningskänslor. Uppsök läkare om du upplever dessa symptom.

Skaffa ett intyg från din diabetesläkare eller -sköterska om att du behöver insulinpennor, kanyler och teststickor för din diabetes när du reser utomlands. Sådan behandling är inte lika välkänd i alla delar av världen.





Goda råd för skötsel av diabetes vid sjukdom – sammanfattning

- Upprätta tidigt en vårdplan tillsammans med ditt diabetesteam.
- Ta influensavaccin när du rekommenderas att göra det.
- Undvik uttorkning – se till att dricka mycket vätska och be på ett tidigt stadium om hjälp om du får problem.
- Kontrollera blodsockernivån varannan till var fjärde timme.
- Sök omedelbart hjälp om du inte kan ta hand om dig själv vid sjukdom, särskilt om din blodsockernivå stiger.
- Sök omedelbart akut hjälp om du mår illa, är onormalt trött, har svårt att andas, känner smärta eller kräks under en längre period.
- För dig som lider av typ 1-diabetes är det viktigt att aldrig sluta att ta ditt insulin om du blir akut sjuk.
- Du som lider av typ 1-diabetes ska testa om det finns ketoner i blodet eller urinen varannan till var fjärde timme. Vid positivt resultat bör du överväga att ta extra insulin.
- Tveka inte inför att öka dina insulindoser med ledning av blodsocker kontroller när blodsockret stiger i samband med annan sjukdom. Det förhindrar att du utvecklar ketoacidosis.
- Sök snarast hjälp om du misstänker att du drabbats av infektioner i kroppen eller fötterna.

MER INFORMATION

Om du är för sjuk för att kunna ta hand om dig själv rekommenderar vi starkt att du kontaktar din distriktsläkare, diabetessköterska eller akutvården.

” Staying Well Until a Cure is found...

Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Sverige ingår i ett internationellt nätverk av systerorganisationer som tillsammans arbetar för att öka kunskapen om diabetes, stödja diabetesrelaterad forskning och erbjuda visst stöd till människor som lever med diabetes.

Med aktiva organisationer i USA, England, Frankrike, Finland, Norge och Sverige så har nätverket sedan 1993 lyckats samla in närmare en miljard kronor till stöd för forskning som syftar till att hitta ett botemedel mot diabetes.



90-konto 900-1165



Diabetes Wellness
Sverige

www.diabeteswellness.se

Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Network Sverige

Runda Vägen 25, 167 51 Bromma

Tel: 08-511 612 00

E-post: info@diabeteswellness.se

Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Network Sverige

står enligt lag under tillsyn av Länsstyrelsen i Stockholms län samt under tillsyn enligt avtal mellan Svensk Insamlingskontroll och insamlingsstiftelsen.

Organisationsnummer 802425-2218 • 90-konto 900-1165