

Om Du blir sjuk

Ökat insulinbehov

Vid sjukdom ökar ditt behov av insulin. Detta beror på att vid infektion eller feber ökas utsöndringen av blodsockerhöjande hormoner och därför höjs insulinbehovet.

Det är ytterst viktigt att du är medveten om att insulinbehovet ökar, trots att aptiten är dålig och du äter mindre än vanligt.

Håll koll på blodsockret

Grundregeln är att doserna därför inte skall minskas vid sjukdom. Ta insulinet på samma tider som vanligt och mät ditt blodsocker oftare än vanligt. Vid behov kan du ta extra doser insulin. Att själv kontrollera sitt blodsocker är viktigt för att se om insulindosen behöver ändras. Mät gärna före varje måltid och justera därefter. Tänk på att det ökade insulinbehovet kan kvarstå några dagar upp till en vecka efter det att du känner dig frisk. Du bör alltid kontakta ditt diabetesteam om du är det minsta osäker på hur du ska hantera blodsockerstegringen vid sjukdom.

Illamående och kräkningar

Vid maginfluensa med kräkningar och diarré är det viktigt att du försöker **få i dig rikligt med vätska** så att kroppen inte torkar ut.

Exempel på lämplig vätska är:

- Vätskeersättning (apoteket)
- Utspätt te med socker och lite salt
- Avslagen sockerdricka
- Coca Cola
- Söt saft eller söta soppor



Så kallade lightdrycker är däremot inte lämpliga. Kroppen behöver energi i form av kolhydrater (med vanligt socker) och lightdrycker innehåller inte socker.



Ketoacidosis – syraförgiftning

Var uppmärksam på att symtomen illamående, kräkningar och ont i magen även förekommer då du har en insulinbrist - en ketoacidosis. Man har då både högt blodsocker, ketoner (syror) i urinen samt socker i urinen.

Normalt använder musklerna ketoner som "bränsle". För att detta skall kunna ske **behövs insulin**. Insulinet stimulerar även förbränningen av ketoner i cellerna. Insulinbrist gör att det bildas ketoner (syror) i blodet.

Ett överskott av ketoner gör blodet surt (acidosis) och man får en s k syraförgiftning. Detta kan snabbt utvecklas till ett **livshotande tillstånd** därför måste du alltid veta vilka åtgärder

du skall vidta. Vid konstaterad ketoacidosis måste insulin tillföras snabbt. Rådgör med ditt diabetesteam för att få information om vad som gäller för just dig!

Sårläkning

Vid dåligt kontrollerad diabetes fungerar ditt immunförsvar sämre och du blir känsligare för infektioner. Sår kan då ta längre tid på sig för att läka eller lättare bli infekterade. Det är därför viktigt att du följer dina ordinationer och strävar efter en god blodsockerkontroll. Vid långvarig diabetes påverkas sårläkning av eventuella komplikationer såsom nedsatt cirkulation och nedsatt känsel i fötter och tår.

VIKTIGT!

Sök upp akutmottagning om du inte klarar att få i dig vätska på egen hand!

