

Håndtering af blodsukkerniveauer

For personer med type 1-diabetes (T1D) er det en konstant opgave at styre blodsukkeret. Fordi der er så mange forskellige faktorer, der påvirker blodsukkeret, kan det være en stor udfordring at holde det på et passende niveau!

Faktorer, der kan få blodsukkeret til at stige:

- Stress eller sygdom
- Hormoner
- At spise for mange kulhydrater
- Ophidselse
- Ikke at tage nok insulin
- At være inaktiv

Faktorer, der kan få blodsukkeret til at falde:

- At springe måltider over eller ikke spise nok
- Fysisk træning
- At tage for meget insulin
- Varmt og fugtigt vejr
- Hormoner

Hvis blodsukkeret er for højt (**hyperglykæmi**) eller for lavt (**hypoglykæmi**), kan det skabe problemer. Blodsukkerniveauer, der forbliver høje i for lang tid, kan påvirke dine øjne, dit hjerte, dine nyrer og dit nervesystem, hvilket kan føre til fremtidige sundhedsproblemer.

Registrering og behandling af hypoglykæmi

Lavt blodsukker (mindre end 70 mg/dL) kan udvikle sig hurtigt og kan kræve øjeblikkelig behandling.

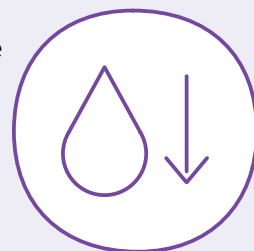
Symptomerne på hypoglykæmi varierer og er ikke altid tydelige. Nogle vil måske ikke engang lægge mærke til dem. Derfor er det vigtigt at tjekke dit blodsukker regelmæssigt.

Hvis du opdager, at dit blodsukker er lavt, skal du straks behandle det med 15 gram hurtigtvirkende kulhydrater, f.eks. juice, glukosetabletter eller slik. Tjek dit blodsukker efter 15 minutter for at se, om det er tilbage på normalt niveau.

- Hvis det ikke er tilfældet, skal du behandle med flere hurtigtvirkende kulhydrater.
- Hvis det er tilfældet, skal du spise et måltid eller en snack for at sikre, at det ikke falder igen.

Du kan føle:

- Svedig
- Rystende
- Svag
- Sulten
- Svimmel
- Forvirret
- Nervøs
- Gnaven



Alvorlig hypoglykæmi kan få dig til at falde, besvime eller få et krampeanfald. Medbring altid glukagon til nødstilfælde, en injicerbar eller inhalérbar medicin, der hjælper med at øge blodsukkeret hurtigt. Dette skal gives af en anden person (en ven, en slægtning, en kollega eller en lærer) i tilfælde af alvorlig hypoglykæmi. De skal ringe til Alarmcentralen, hvis du besvimer og ikke har glukagon, eller hvis dit blodsukker ikke reagerer på behandlingen.

Tal med din læge for at få flere oplysninger om, hvordan du opdager og håndterer hypoglykæmi.

Du kan få flere oplysninger om FABULINUS-forsøget ved at spørge din forsøgslæge.

Tak for alt det, *du* gør i dette forsøg!