

Hantering av blodsockernivåerna

För personer med typ 1-diabetes (T1D) är det ett ständigt arbete att hantera blodsockernivåerna. Eftersom så många faktorer påverkar blodsockernivåerna kan det vara en utmaning att hålla dem inom intervallet!

Faktorer som kan få blodsockret att stiga:

- Stress eller sjukdom
- Spänning
- Hormoner
- Inte ta tillräckligt med insulin
- Äter för mycket kolhydrater
- Att vara inaktiv

Faktorer som kan få blodsockret att sjunka:

- Hoppas över måltider eller äter för lite
- Ta för mycket insulin
- Varmt och fuktigt väder
- Hormoner
- Tränar

Att ha för högt blodsocker (**hyperglykemi**) eller för lågt (**hypoglykemi**) kan orsaka problem. Blodsockernivåer som är höga under för lång tid kan påverka ögon, hjärta, njurar och nervsystem, vilket kan leda till framtida hälsoproblem.

Upptäckt och behandling av hypoglykemi

Lågt blodsocker (mindre än 70 mg/dl) kan utvecklas snabbt och kan kräva omedelbar vård.

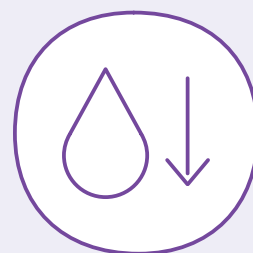
Symtomen på hypoglykemi varierar och är inte alltid tydliga. Vissa människor kanske inte ens lägger märke till dem. Därför är det viktigt att kontrollera blodsockret regelbundet.

Om du märker att ditt blodsocker är lågt ska du genast behandla det med 15 gram snabbverkande kolhydrater, t.ex. juice, glukostabletter eller godis. Kontrollera ditt blodsocker efter 15 minuter för att se om det är tillbaka inom intervallet.

- Om inte, behandla med fler snabbverkande kolhydrater.
- Om så är fallet, ät en måltid eller ett mellanmål för att se till att den inte sjunker igen.

Du kan känna:

- Svettig
- Skakig
- Svag
- Hungrig
- Dizzy
- Förvirrad
- Nervös
- Skruttig



Svår hypoglykemi kan leda till att du faller, svimmar eller får ett krampfall. Ha alltid med dig glukagon för nödsituationer, ett injicerbart eller inhalerat läkemedel som hjälper till att snabbt höja blodsockernivån. Detta ska ges av en annan person (en vän, släkting, kollega eller lärare) i händelse av allvarlig hypoglykemi. De ska ringa nödnumret om du svimmar och inte har glukagon eller om ditt blodsocker inte reagerar på behandlingen.

Prata med din läkare för att få mer information om hur du upptäcker och hanterar hypoglykemi.

För mer information om FABULINUS-studie, fråga din studieläkare.

Tack för allt ni gör i denna studie!