

Obvladovanje ravni sladkorja v krvi

Pri osebah s sladkorno boleznijo tipa 1 (T1D) je uravnavanje ravni sladkorja v krvi nenehno opravilo. Ker na raven sladkorja v krvi vpliva veliko različnih dejavnikov, je lahko vzdrževanje ravni sladkorja v krvi v ustreznem območju precej zahtevno!

Dejavniki, ki lahko povišajo raven sladkorja v krvi:

- stres ali obolenje
- hormoni
- zaužitje preveč ogljikovih hidratov
- vznemirjenje
- jemanje premalo insulina
- neaktivnost

Dejavniki, ki lahko znižajo raven sladkorja v krvi:

- izpuščanje obrokov ali premajhen vnos hrane
- telovadba
- apliciranje preveč insulina
- vroče in vlažno podnebje
- hormoni

Previsok (**hiperglikemija**) ali prenizek (**hipoglikemija**) krvni sladkor lahko povzroči težave. Dolgotrajno visoka raven sladkorja v krvi lahko vpliva na oči, srce, ledvice in živčni sistem, kar lahko v prihodnosti povzroči zdravstvene težave.

Odkrivanje in zdravljenje hipoglikemije

Nizka raven sladkorja v krvi (manj kot 70 mg/dl) se lahko razvije hitro in lahko zahteva takojšnjo pomoč.

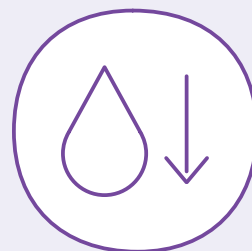
Simptomi hipoglikemije so različni in niso vedno jasni. Nekateri jih morda sploh ne bodo opazili. Zato je pomembno, da redno preverjate sladkor v krvi.

Če opazite, da je vaš krvni sladkor nizek, takoj poskrbite za 15 gramov hitro delujočih ogljikovih hidratov, kot so sok, glukozne tablete ali trdi bonboni. Čez 15 minut preverite, ali je sladkor v krvi spet v mejah normale.

- Če temu ni tako, uporabite več hitro delujočih ogljikovih hidratov.
- Če je, pojejte obrok ali prigrizek, da se ne bi ponovno znižal.

Lahko občutite:

- znojenje
- tresavico
- slabotnost
- lakoto
- omotico
- zbeganost
- nervozo
- razdražljivost



Huda hipoglikemija lahko povzroči padec, izgubo zavesti ali epileptični napad. Vedno imejte pri sebi glukagon za nujne primere, zdravilo za injiciranje ali vdihavanje, ki pomaga hitro dvigniti raven sladkorja v krvi. V primeru hude hipoglikemije bi vam ga aplicirala druga oseba (prijatelj, sorodnik, sodelavec ali učitelj). Če izgubite zavest in nimate glukagona ali če se krvni sladkor ne odziva na zdravljenje, morajo poklicati številko za nujne primere.

Za več informacij o odkrivanju in obvladovanju hipoglikemije se posvetujte s svojim zdravnikom.

Za več informacij o študiji FABULINUS povprašajte svojega študijskega zdravnika.

*Zahvaljujem se **vam** za vse, kar delate v tej študiji!*