

Højt blodsukker/ hyperglykæmi

For dig, der går i ungeklinikken

Højt blodsukker / hyperglykæmi

Det kan være svært helt at undgå enkelte høje blodsukre som diabetiker – vigtigere er det at kende årsagerne - symptomerne og vide, hvad du kan gøre ved det.

Du kan få høje blodsukre, hvis du

- ikke har fået insulin eller taget for lidt ...
- har spist for mange kulhydrater, fx slik – sodavand – kager – pizza
- er mindre aktiv end du plejer...
- har feber
- har en infektion (influenza – urinvejsinfektion)
- er stresset – forelsket eller deprimeret
- er i starten af puberteten
- får hormoner som tabletter eller injektioner
- har insulin, der er for gammel eller er blevet ødelagt af frost

Ved høje blodsukre kan du opleve at

- du skal tisse mere
- du er mere tørstig
- din koncentrationsevne er nedsat
- du føler dig træt og uoplagt – har nedsat sexlyst
- du taber i vægt
- du har hyppige infektioner (svamp i mund, under forhuden, i skeden)
- du har synsforstyrrelser (svært ved at fokusere spec, ved læsning)
- have syre i urinen / syreforgiftning (ketoacidose)
- have hovedpine

Hvad kan du gøre ved høje blodsukre

Har du mistanke om højt blodsukker, er det en god ide at måle det.

Hvis dit blodsukker er højt - 15 mmol eller derover kan du overveje at

- tage hurtigt virkende insulin straks eller til førstkommende måltid
- ved fortsat højt blodsukker undersøge din urin for syre/ketoner med Ketostix
- fortsætter det høje blodsukker, kontakt Steno for videre vejledning på tlf. 39680800

Din krop kan vænne sig til de høje blodsukre og stadig fungere, men det er med risiko for komplikationer senere i livet. Disse komplikationer kan bl.a. påvirke øjne, nyrer og nerver.

Enkelte høje blodsukre betyder intet...

Risikoen for senkomplikationer mindskes,
hvis blodsukkerniveauet er mellem 6 -12 mmol.

