

DIABETEKSEN HALLINTA SAIRASTAESSA



Diabetes Wellness
Suomi

Hoida diabetestasi sairastaessasi!

Diabetes ja sairastaminen

Hyvä yleiskunto ja tiukka verensokerin hallinta auttavat diabeetikkoa vähentämään sairastumisen riskiä. Pitämällä verensokeri tasapainossa voidaan ehkäistä diabeteksen komplikaatioita jo sairauden alkuvaiheessa. Diabeetikon on hyvä laatia hoitosuunnitelma mahdollisia sairauspäiviä varten. Tämä on tärkeää, sillä diabeteksen hoitoa voi olla tarpeen muuttaa muun sairauden aikana – suunnitelma voi myös vähentää sairaalahoidon tarvetta. Sairauden aikana verensokeri voi heilahtaa nopeasti. Stressi voi nostaa verensokeria jopa kaksin- tai kolminkertaiseksi, vaikka et söisi mitään. Jatka lääkitystä normaalisti, ellei lääkäri toisin ohjeista. Älä koskaan lopeta insuliinin ottamista – kehosi tarvitsee insuliinia aina, vaikka annoksia täytyisi säätää. Sairastuessasi on tärkeää olla tiiviissä yhteydessä perheen, hoitajien ja diabetestiimin kanssa. Tämä esite toimii oppaana turvalliseen diabeteksen hallintaan tilanteissa, joissa verensokeri nousee yllättäen.

Hoida tyypin 1 diabetestasi sairastaessasi (neuvoja sairauden varalle)

Lepo: Vältä liian rasittavia aktiviteetteja, sillä ne voivat nostaa verensokeritasoja sairastaessasi.

Syöminen ja juominen: verensokeri riippuu siitä, kuinka paljon syöt suhteessa insuliiniannoksiin. Jos et syö mutta otat insuliinia, voit saada hypoglykemian – eli ns.

insuliinikohtauksen. Pyri syömään vähän ja usein. Jos kiinteä ruoka ei maistu, kokeile sen sijaan esimerkiksi:

- 100 ml kolajuomaa/limonadia (ei kevytversioita) tai hedelmämehua
- 200 ml maitoa
- 50 ml energiajuomaa
- 1 jäätelöpallo
- 200 ml keittoa (paksua, kermaista)
- 1 jogurtti

Ole valmistautunut: pidä kotona sokeripitoisia juomia siltä varalta, että ruokahalu katoaa. Sairastaessasi nestehukka on tavallista, joten juo runsaasti sokerittomia juomia päivän mittaan.

Insuliini: annostusta voi joutua muuttamaan. Insuliinia on aina otettava, ja sairauden aikana annosta täytyy usein kasvattaa. Verensokeri tulisi mitata 2–4 tunnin välein – myös yöllä. Harkitse tarvittaessa nopeavaikutteisen insuliinin lisäannosta 4 tunnin välein verensokerin laskemiseksi. Ota yhteyttä terveyskeskukseesi tai diabetestiimiisi saadaksesi neuvoja.

Jos käytät insuliinipumppua ja joudut muuttamaan annoksia toistuvasti sairauden aikana, harkitse perusannoksen pientä korottamista. Jatka verensokerin mittaamista kahden tunnin välein.

Ketonit koskevat vain tyypin 1 diabetesta sairastavia henkilöitä. Kun verensokeri nousee yli 15 mmol/l, ketonit tulisi testata

jokaisen wc-käynnin yhteydessä. Jos käytössäsi on ketonimittari, veren ketonit voidaan sen sijaan mitata kahden tunnin välein. Kotihoito riittää, kunhan kykenet juomaan normaalisti, verensokerisi pysyy 6–15 mmol/l eikä ketoneja muodostu veressä. Ota kuitenkin yhteyttä lääkäriin, jos virtsasi on jatkuvasti yli ”2 plus” tai veren ketonitaso on yli 1,5 mmol/l katso kohta: ”Pyydä apua”. Muussa tapauksessa on olemassa riski, että sinulle kehittyä diabeettinen ketoasidoosi, joka on vaarallinen tila.

Hoida tyypin 2 diabetesta, kun olet sairas (neuvoja sairauden varalle)

Akuutit sairaustilat – kuten ripuli ja oksentelu – voivat aiheuttaa nestehukkaa ja estää diabeteslääkityksen ottamisen. Samalla verensokeri voi nousta.

Lepo, ruokailu ja juominen: noudata samoja ohjeita kuin tyypin 1 diabeteksessa.

Tabletit: jos jatkat joidenkin diabetes-tablettien (esim. sulfonyyliureat tai glinidit) käyttöä silloin, kun et pysty syömään normaalisti, hypoglykemian riski kasvaa. Tällöin on hyvä juoda sokeripitoisia juomia. Metformiini voi aiheuttaa vatsavaivoja myös terveillä henkilöillä.

Siksi metformiinin käyttöä kannattaa tauottaa, jos on riski kuivumisesta (esimerkiksi oksennustaudin tai ripulin aikana), etenkin jos sinulla on aiemmin ollut munuaisongelmia. Kerro tilanteestasi diabeteshoitajalle, jotta verensokeria voidaan tarvittaessa seurata tiheämmin ja ottaa verikokeita munuaisten toiminnan tarkistamiseksi.

Hätävarasto sairauden ajaksi

Suosittellemme pitämään kotona pienen hätävaraston, joka sisältää esimerkiksi: pieniä pakkauksia appelsiinimehua (pitkä

säilyvyysaika), pieniä makeisia, pullon energiajuomaa, avaamattomia testiliuskoja (säilyvyysaikaa vielä jäljellä) ja testiliuskoja virtsan ketonien tarkastamiseen. Katso, että kaapista löytyy keittoa ja jäätelöä.

Pyydä apua (oman alueen lääkäri tai diabeteshoitaja) tai hakeudu kiireelliseen hoitoon tyypin 1 tai tyypin 2 diabeteksessa, jos:

- et ole varma, mitä pitäisi tehdä
- et pysty pitämään ruokaa sisällä yli 4 tuntiin
- sinulla on jatkuvaa ripulia tai oksentelua – kuumeen kanssa tai ilman
- verensokeri on jatkuvasti yli 15 mmol/l
- tyypin 1 diabeetikon virtsan ketoniarvo on yli ”2 plus” tai veren arvo yli 1,5 mmol/l
- tunnet lisääntyvää väsymystä, vatsakipua tai hengenhädistystä
- oireet eivät lievene 24–48 tunnin kuluessa

Diabeetikoiden vakavat sairaudet (esim. ketoasidoosi tai jalan tulehdus) tulee hoitaa sairaalassa. Ei ole harvinaista, että potilaille, jotka normaalisti käyttävät tabletteja, annetaan tilapäisesti insuliinia – näin korkea verensokeri saadaan nopeammin hallintaan ja toipuminen voi edistyä. Jotkin hoidot, kuten steroidit (ja mahdollisesti antibiootit), voivat nostaa verensokeria. Tällöin tarvitaan usein lisäinsuliinia.

Testit sairaalassa ja päivittäiset rutiinit

Muistuta hoitohenkilökuntaa diabeteksestasi, jotta he voivat noudattaa hoitosi kannalta tärkeitä rutiineja. Ennen testejä sinun on usein paastottava, jolloin insuliini- tai tablettiannoksia täytyy pienentää. Joissakin tapauksissa

verensokeri ja insuliini voidaan antaa suonensisäisesti verensokerin vakauttamiseksi. Usein diabeetikko on myös etusijalla vastaanotolla, jotta odotusaika pysyy lyhyenä. Jos hoitosi edellyttää annosten muutoksia tai lisätoimia, ota hyvissä ajoin yhteyttä diabeteshoitopaikkaasi ennen testejä.

Jos joudut sairaalaan, muista ottaa mukaan tavallisia välipaloja, joilla pidät verensokerin tasaisena ja ehkäiset äkillisen hypoglykemian, jos odotus pitkittyy. Kirjoita myös lista kaikista käyttämästäsi lääkkeistä. Vähennä kuivumisen riskiä ottamalla mukaan sopivia juomia – etenkin, jos sinun on otettava suolistoa tyhjentäviä laksatiiveja tai oltava paastolla. Joihinkin tutkimuksiin voi sisältyä kuvaus, jossa suoneen ruiskutetaan varjoainetta. Tällöin metformiinin käyttö voidaan keskeyttää vähintään 24 tuntia ennen tutkimusta ja 48 tuntia sen jälkeen. Saat tästä ohjeet etukäteen.

Pyri palaamaan normaaliin lääkitykseen mahdollisimman pian tutkimusten jälkeen. Verensokeri voi olla tilapäisesti normaalia korkeampi noin 24 tunnin ajan. Ota yhteyttä hoitohenkilökuntaan, jos se pysyy hallitsemattomana yli 24–48 tunnin ajan.

Sairastuminen lomalla/ ulkomaanmatkalla

- Suunnittele matkasi huolellisesti ja varmista, että sinulla on sopiva vakuutus
- Tarkista verensokeri säännöllisesti – lisääntynyt liikunta ja korkea lämpötila voivat lisätä hypoglykemian riskiä
- Käytä aurinkovoidetta riittävästi – liiallinen auringonotto voi vahingoittaa kehoa ja nostaa verensokeria
- Hoida jalkojasi – älä kävele paljain

jaloin ja hae apua, jos jaloissa ilmenee ongelmia

- Juo runsaasti, mutta vältä liiallista kofeiinin ja alkoholin käyttöä kuumassa, sillä se voi lisätä kuivumisen riskiä

Säilytä lääkkeet ja tarvikkeet viileässä paikassa. Muista, että jäätynyt insuliini menettää tehonsa. Myös kuumuus voi heikentää insuliinin ja muiden tarvikkeiden tehoa. Tarkkaile oloasi kuumuuden aiheuttaman uupumuksen varalta: voimakas hikoilu, lihaskouristukset, väsymys, huimaus, päänsärky tai pyörtyminen. Jos oireita ilmenee, hakeudu lääkäriin.

Hanki lääkäriltäsi tai diabeteshoitajaltasi todistus siitä, että tarvitset insuliinikyniä, kanyyleja ja testiliuskoja diabeteksen hoitoon matkustaessasi ulkomaille. Tällainen hoito ei ole tunnettu kaikkialla maailmassa.





Hyviä neuvoja diabeteksen hoitoon sairastaessasi – yhteenveto

- Laadi hoitosuunnitelma ajoissa yhdessä diabeteshoitajan kanssa.
- Ota influenssarokote, kun sitä sinulle suositellaan.
- Vältä kuivumista – juo riittävästi ja hae apua ajoissa, jos ongelmia ilmenee.
- Tarkista verensokeri 2–4 tunnin välein.
- Hakeudu välittömästi hoitoon, jos et pysty huolehtimaan itsestäsi sairauden aikana, etenkin jos verensokeritasosi nousee.
- Hakeudu välittömästi ensiapuun, jos vointisi huononee, olet epätavallisen väsynyt, hengität raskaasti, tunnet kipua tai oksennat pitkään.
- Tyypin 1 diabetesta sairastavien ei tule koskaan lopettaa insuliinin käyttöä äkillisen sairauden aikana.
- Tyypin 1 diabeetikon tulee testata verestä tai virtsasta ketoaineet 2-4 tunnin välein ja harkita lisäinsuliinia positiivisen tuloksen kohdalla.
- Älä epäröi kasvattaa insuliiniannosta verensokerin perusteella, jos se nousee muun sairauden yhteydessä – näin ehkäistään ketoasidoosi. Se estää ketoasidoosin kehittymisen.
- Hakeudu hoitoon heti, jos epäilet infektiota kehossa tai jaloissa.

LISÄTIETOJA

Jos olet liian sairas huolehtimaan itsestäsi, suosittelemme vahvasti ottamaan yhteyttä alueesi lääkäriin, diabeteshoitajaan tai ensiapuun.



Staying Well Until a Cure is found...

Diabetes Wellness Suomi säätiö on osa kansainvälistä sisarjärjestöjen verkostoa, joka tekee yhteistyötä lisätäkseen tietoa diabeteksesta, tukeakseen diabetestutkimusta sekä tarjotakseen tukea henkilöille, jotka elävät diabeteksen kanssa.

Verkosto toimii Englannissa, Ranskassa, Suomessa, Norjassa, Ruotsissa ja Yhdysvalloissa, ja se on jo vuodesta 1993 lähtien tehnyt ennaltaehkäisevää tiedotustyötä ja rahoittanut diabetestutkimusta.



**Diabetes Wellness
Suomi**

www.diabeteswellness.fi

DIABETES WELLNESS SUOMI SÄÄTIÖ

Teollisuustie 9, 04300 Tuusula – PUH. 010 322 2027
www.diabeteswellness.fi — asiakaspalvelu@diabeteswellness.fi

Y-TUNNUS 2471852-7 – DIABETES WELLNESS SUOMI SÄÄTIÖN
Poliisihallituksen myöntämä keräyslupa RA/2020/1121