**Veikindi**

Veikindi og sýkingar hækka blóðsykur vegna þess að þau valda streitu í líkamanum. Hluti af varnarviðbrögðum líkamans er að seyta sykri og fitu út í blóðrásina og því verður meiri þörf fyrir insulín. Þetta gerist einnig þó svo viðkomandi getið lítið eða ekkert borðað. Þegar einstaklingur er ekki með sykursýki framleiðir líkaminn bara meira insulín til að takast á við ástandið. Í þessu ástandi er hætta á ofþornun hjá einstaklingum með sykursýki sem eykst ef einstaklingurinn er með hita, getur endað með sýrueitrun. Stundum verður blóðsykurstjórnun svo erfið að hún krefst innlagnar á sjúkrahús. Alvarleg ofþornun og mjög hár blóðsykur er hættulegur einstaklingum með sykursýki tegund 1. Því er nauðsynlegt að vera undirbúinn og vita hvernig maður á að bregðast við.

**Viðbrögð við veikindum:**

* Ekki skal hætta að nota insulin þó viðkomandi geti ekki að borða.
* Fylgjast með blóðsykri ekki sjaldnar en á 4 klst fresti, einnig yfir nóttirna, fylgjast með einkennum þess að vera of hár í blóðsykri, þorsti, munnþurrkur, tíð þvaglát, sjóntruflanir.
* Drekka vel, helst eitt glas á klst og reyna að borða eitthvað, lítið í einu og oft.
* Ef blóðsykur er yfir 17 mmol/l ath með ketona í þvagi, ef ketonar eru til staðar, hafa þá samband við lækni eða hjúkurnarfræðing í sykursýkisteyminu.
* Ef þú hefur enga matarlyst, heldur engu niðri er gott að fá sér snakk eða drykki sem innihalda kolvetni til að fá orku eða sjúga sæta mola. Ef þú ert með uppköst og/eða heldur engum vökva niðri heldur þá þarf að leita læknis sem fyrst.

Gott er að stefna að því að blóðsykur sé undir 12 mmol/l. Þörf getur verið á að gefa aukalega af hraðvirku insulini til að ná því markmiði, oft miðað við 4-10 einingar. Ef það er gert þarf að mæla blóðsykur aftur eftir tvær klukkustundir, ef hann hefur ekki lækkað skoða einnig ketóna í þvagi, gefa aftur sama skammt af hraðvirku insulini og halda áfram að fylgjast með á tveggja klukkustunda fresti. Ef blóðsykur er yfir 20 mmol/l þarf að auka hraðvirka insulínið í 10-15 mmol/l og halda áfram að fylgjast með blóðsykri og ketónum á tveggja klukkustunda fresti. Virkni insulíns er hraðast ef því er sprautað í kvið og því er mælt með að gera það. Ef þú ert óöruggur hafðu þá samband við sykursýkisteymið eða komdu á bráðavaktina. Ef þú kemur þangað þarftu að láta vita af því að þú ert með sykursýki.

Hafdís Lilja Guðlaugsdóttir

Hjúkrunarfræðingur