

# Vodenje sladkorne bolezni v času akutne okužbe in stresa

## Vodenje sladkorne bolezni v času akutne okužbe in stresa

Gotovo se zavedate, kako pomembno je, da dobro skrbite za svoje zdravje. Skrb za dobro vodenje sladkorne bolezni postane v času akutne okužbe še pomembnejša. Takrat morate še več pozornosti nameniti prehrani, zdravilom ter merjenju krvnega sladkorja in preverjanju prisotnosti ketonov v urinu.

Ne glede na to, ali gre za vneto grlo, prehlad, gripo, težjo okužbo ali nedavno operacijo, bolezen za telo pomeni dodaten stres. V boju proti okužbi telo sprošča hormone, ki povečajo sproščanje glukoze iz jeter, kar povzroči porast krvnega sladkorja do zelo visokih vrednosti. Motena presnova sladkorjev v celici vodi v povečano razgradnjo maščob, kar lahko pri ljudeh s sladkorno boleznijo tipa 1 vodi v ketoacidozo (DKA), pri ljudeh s sladkorno boleznijo tipa 2 (posebej pri starejših) pa v hiperosmolarno hiperglikemično ne-ketotično komo (HMK). Tveganje zmanjšate tako, da s pomočjo vašega osebnega zdravnika oziroma članov diabetološkega tima naredite načrt ukrepanja v primeru akutne okužbe in to čim prej po odkritju sladkorne bolezni. Pogovorite se kako pogosto boste merili krvni sladkor, kdaj boste preverjali ketone v urinu, kako bo z jemanjem zdravil (npr. proti bolečinam, za zniževanje telesne temperature, antibiotiki ipd.), kako v teh dneh načrtovati prehrano in uživanje tekočine.

## Načrt ukrepanja v primeru bolezni

Krvni sladkor merite pogosteje – običajnim meritvam, ki jih opravljate 4 do 6 krat dnevno, dodajte še vmesne meritve. Med dvema meritvama sladkorja v krvi ter ketonov v urinu naj ne mine več kot 4 ure. Rezultate zapisujte v zvezek samokontrole.

Pogoste meritve krvnega sladkorja in ketonov v urinu so potrebne dokler:

- je vrednost krvnega sladkorja višja od 13 mmol/L,
- je vrednost ketonov v urinu ZMerna do VISOKA (++ do +++),
- vaš režim prehrane ni takšen kot običajno,
- se ne počutite dobro.

## Zdravila

Odmerkov zdravil kljub akutni okužbi ne smete spreminjati. Nadaljujte z rednim injiciranjem inzulina ter jemanjem ostalih predpisanih zdravil. Glede na potek akutne okužbe ter višino krvnega sladkorja in ketonov v urinu bo morda potreben dodaten odmerek kratko oziroma ultra kratko delujočega inzulina vsaki dve do tri ure. Če uporabljate inzulinsko črpalko bo potrebno povečati bazalne inzuline in odmerke inzulina za kritje ogljikovih hidratov in zniževanje previsokega krvnega sladkorja.

## Nadomeščanje tekočine

Pitje zadostne količine tekočin je izjemno pomembno, saj lahko izsušitev še poslabša urejenost sladkorne bolezni. Tekočino izgublajte ob povišani telesni temperaturi, driski, bruhanju, če pijete manj kot običajno ali urinirate več kot sicer. Nastopi lahko izsušitev ali dehidracija. V času akutne okužbe vsako uro popijte kozarec pijače in se izogibajte pijačam, ki vsebujejo kofein.

Kadar krvni sladkor presega 13 mmol/L, pijte tekočine brez dodanega sladkorja, npr. vodo, juho ali napitke, ki ne vsebujejo kofeina in alkohola. Če je vaša vrednost krvnega sladkorja nizka, pijte rahlo oslajene napitke, npr. čaj, redčeni sadni sok, mleko ali druge brezalkoholne pijače.



### Pokličite zdravnika, kadar:

- imate drisko ali bruhanje več kot šest ur,
- ne morete jesti ali piti več kot štiri ure,
- se vam zdravstveno stanje ne izboljša v dveh dneh,
- je krvni sladkor močno povišan – preko 15 mmol/L (ne glede na prisotnost ketonov v urinu), kljub temu da ste redno dodajali odmerke kratko ali ultra kratko delujočega inzulina v skladu s priporočili vašega diabetologa ali osebnega zdravnika,
- niste prepričani kaj storiti,
- imate kateregakoli od naštetih znakov ketoacidoze:
  - bolečine v trebuhu,
  - slabost ali bruhanje,
  - pospešeno in globoko dihanje,
  - "ketonski zadah" po gnilem sadju,
  - slabotnost ali utrujenost,
  - motnje vida,
  - zaspanost, težko ostanete budni.

## 15 g OH

### Hrana in pijača, ki vsebuje 15 gramov ogljikovih hidratov:

- ½ male bele žemlje
- 1 srednje velik kuhan krompir
- ½ skodelice (80 g) kuhane koruzne polente
- ½ skodelice (100 ml) mlečnega riža brez sladkorja
- ½ skodelice (60 g) navadnih kuhanih testenin
- 250 ml navadnega jogurta
- 250 ml kravjega mleka
- ½ banane (70 g)
- 1 srednje veliko (100 g) jabolko
- 16 grozdnih jagod (100 g)
- 1 breskev (170 g)
- 2 mandarini (150 g)
- 1 krožnik (200 ml) goveje juhe z rezanci
- ½ kozarca (100 ml) jabolčnega soka
- ½ kozarca (100 ml) pomarančnega soka – juice, nektar
- 1 kozarec (200 ml) pomarančnega soka - naravni
- ¾ kozarca (150 ml) sadne pijače (Fruc, Sola, Ledeni čaj)

## Prehrana

V času akutne okužbe se težko držite ustaljenega prehranskega načrta. Zavedati se morate, da telo potrebuje redne obroke, ki vsebujejo vse za telo pomembne snovi – tekočino, minerale, vlaknine in osnovne skupine živil – beljakovine, ogljikove hidrate in maščobe. Ogljikovi hidrati so pomembni za ohranjanje primerne vrednosti krvnega sladkorja. Obroki naj bodo lažji, zato omejite maščobe in izbirajte lahko prebavljiva živila. Pred obrokom vedno izmerite krvni sladkor ter, glede na izmerjeno vrednost in količino zaužitih ogljikovih hidratov, prilagodite odmere inzulina.

## Koliko ogljikovih hidratov naj bi zaužili (pravilo velja za odrasle posameznike)

Krvni sladkor	Priporočena količina ogljikovih hidratov (OH)
pod 10 mmol/L	15 gramov OH na uro
med 10 in 14 mmol/L	15 gramov OH ob obroku ali v 1 uri
nad 14 mmol/L	1 kozarec pijače brez dodanega sladkorja in vsaj 150 gramov OH na dan: tako boste preprečili dodatno razgradnjo maščob v telesu

## Ne pustite se presenetiti!

Za primer akutne okužbe pripravite komplet z napotki in ostalimi pripomočki za dobro vodenje sladkorne bolezni. Komplet hranite na priročnem mestu ter redno pregledujte roke uporabnosti.

V komplet prve pomoči za akutne okužbe in druge stresne situacije sodijo:

- Testni lističi za merjenje krvnega sladkorja in ketonov v urinu\*;
- Lancete za odvzem krvi\*;
- Dnevnik za vodenje samokontrole in pisalo;
- Tabela priporočenih odmerkov inzulina/zdravil glede na raven krvnega sladkorja ter ketone v urinu (po navodilih diabetologa oziroma osebnega zdravnika);
- Zdravila (brez dodanega sladkorja) namenjena lajšanju bolečin ob vnetju grla, prehladu, zamašenem nosu, povišani telesni temperaturi, glavobolu, bolečinah v trebuhu, driski, bruhanju, po priporočilih osebnega zdravnika ali farmacevta\*;
- Napitke brez in z dodanim sladkorjem\*;
- Seznam živil, ki vsebujejo 15 g ogljikovih hidratov;
- Termometer;
- List s pomembnimi telefonskimi številkami, npr. družinskih članov, zdravnika, zdravstvene ustanove, taksi službe;
- Denar za taksi;
- Zloženko »Vodenje sladkorne bolezni v času akutne okužbe in stresa«.

\* Bodite pozorni na rok uporabnosti!

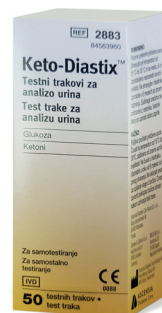
## Ne pozabite – nadzor nad sladkorno boleznijo je v vaših rokah!

Informacije na tem letaku so splošne narave in niso nadomestilo za priporočila zdravnika.

Strokovni pregled: doc.dr. Nataša Bratina, dr.med.

## Keto-Diastix™

Testni trakovi za določanje ketonov v urinu.



## CONTOUR® NEXT ONE CONTOUR® NEXT

Enostavna in točna merilnika z barvnimi lučkami in možnostjo dodatnega nanosa krvi na testni listič.



Brezplačna aplikacija CONTOUR® DIABETES z e-Dnevnikom samokontrole



Zaloker & Zaloker d.o.o., Kajuhovala ulica 9, 1000 Ljubljana  
www.zaloker-zaloker.si, www.sladkorna.si, 01 587 40 90

November 2020