

UNGLINGAR OG SYKURSÝKI

Hvað er sykursýki?

Á Íslandi eru u.þ.b. 90-100 börn og unglingar með sykursýki af tegund 1. Hún er sjúkdómur sem fylgir manni ævilangt. Insúlínfrumurnar í braskirtlinum geta ekki lengur framleitt nægilegt insúlín. Af ástæðum sem við þekkjum ekki ræðst ónæmiskerfi líkamans á þessar frumur og eyðileggur þær.

Á Íslandi eru u.þ.b. 90-100 börn og unglingar með sykursýki af tegund 1. Hún er sjúkdómur sem fylgir manni ævilangt. Insúlínfrumurnar í braskirtlinum geta ekki lengur framleitt nægilegt insúlín. Af ástæðum sem við þekkjum ekki ræðst ónæmiskerfi líkamans á þessar frumur og eyðileggur þær.

Þegar sykursýkin kemur fram eru flestar insúlínfrumurnar þegar ónýtar. Börn og unglingar þurfa þess vegna insúlínmeðferð. Það er ekki nóg að taka inn töflur eins og gerist með marga sem fá sykursýki síðar á ævinni.

Að sættast við sykursýkina

Sykursýki er ekki arfgeng, en vissulega liggur hún meira í sumum ættum en öðrum. Hvers vegna það er vitum við ekki. En við vitum þó að það er ekki því að kenna að þú hafir gert eitthvað rangt eða hefðir átt að haga lífi þínu öðruvísi. Sykursýki er heldur ekki smitandi.

Ef þú tekur ekki insúlínið þitt verður þú veik/ur. Þess vegna verðurðu að fylgja leikreglunum. Þú getur nefnilega ekki látið sem þú hafir ekki sykursýki. Reyndu að sættast við sykursýkina þína. Takist þér það, styrkist sjálfstraust þitt um leið.

Foreldrar og systkini

Þegar barn eða unglingur greinist með sykursýki, veldur það líka álagi á foreldra og systkini.

Álagið er auðvitað mest í byrjun en það geta líka komið upp vandamál síðar meir þegar sykursýkin verður hversdagslegri.

Ef einstaklingur í nánustu fjölskyldu er með insúlínháða


sykursýki er hættan á að foreldrar, systkini eða börn fái sjúkdóminn um 5%.

Það getur valdið álagi að vita að maður sé í meiri hættu en aðrir á að verða sykursjúkur. Oft finna foreldrar líka fyrir óréttmætri sektarkennd.

Á meðan þú ert barn eða unglingur mun foreldrum þínum finnast þeir bera ábyrgð á að tekið sé tillit til þess að þú ert með sykursýki. Það getur verið ástæðan fyrir því að þau eru sérlega áhyggjufull þegar þú ferð í ferðalag eða borðar hjá öðrum. Tímabilið þegar ábyrgðin á sykursýkinni færist yfir á unglinginn sjálfan getur reynst foreldrunum erfitt.

Systkinum getur fundist að meira tillit sé tekið til hins sykursjúka en hinna í fjölskyldunni. Þeim finnst þau þá sett til hliðar og að ekki sé nægilega hugsað um þau. Stundum getur það verið alveg á hinn veginn, systkinin taka á sig allt of mikla ábyrgð á að allt gangi vel.

Það er engin kraft



**Það er erfitt að fá
sykursýki og finnast
maður vera öðruvísi.
Flestir vilja vera
eins og hinir og geta
gert allt eins og þeir.
Sumir hafa líkt því
að vera með
sykursýki við að
ganga með bakpoka.
Stundum finnur
maður ekkert fyrir
honum og jafnvel
gleymir því að maður
sé með hann, en
stundum getur hann
verið þungur og
þvingandi.**

Saverkalækning til við sykursýki

**Sumir
sykursjúkir
reyna
óhefðbundnar
lækningar. En
það er
algjörlega
nauðsynlegt að
muna að þú
mátt aldrei
hætta að taka
insúlín. Fyrst
eftir að
sjúkdómurinn
kemur fram
getur verið
auðvelt að trúa
því að einhver
meðferð geti
gert mann
heilbrigðan. En
það er því
miður ekki rétt.**

Meðferð

**Það er mikilvægt fyrir þig
að haga tilveru þinni
þannig að þér líði sem best
frá degi til dags.**

**Það er einnig mikilvægt að
þú vaxir og þroskist
eðlilega, bæði líkamlega,
andlega og félagslega.**

Blóðsykurinn á helst að vera milli 4-10 mmol/l fyrir máltíðir. Það tekst með því að ná jafnvægi milli mataræðis, insúlíns og hreyfingar – og með því að þú reynir að vera sátt/ur við sjálfa/n þig og tilveruna

Reynslan er besti kennarinn

Hjúkrunarfræðingurinn, læknirinn og margir aðrir geta gefið góð ráð varðandi ýmsar aðstæður sem upp koma en þú þarft þó sjálf/ur að læra af reynslunni hvernig þér hentar best að stýra sjúkdómnum við þínar aðstæður. Alveg eins og á mörgum öðrum sviðum lífsins. Í fjölskyldum þar sem fyrir eru aðrir sykursjúkir getur

auðveldlega komið upp ágreiningur eða ruglingur. Oftast er ástæðan sú að það sem áður var talið hið eina rétta er kannski ekki endilega það sem mælt er með í dag. Þetta á sérstaklega við um mataræðið. Vinir, nágrannar og aðrir gefa oft góð ráð í góðri trú, sumt af því getur jafnvel valdið hræðslu – ræddu málið við lækinn þinn.

Þú þarft að hugsa fram í tímann. Þú þarft hægt og rólega að læra nógu mikið um sykursýkina og hvaða áhrif aðstæður þínar hafa á hana til að þú getir sjálf/ur stillt af insúlínskammta, mataræði og hreyfingu.

Síðast en ekki síst ert það þú sem berð ábyrgð á að fræða fólkið í kringum þig um sjúkdóm þinn, svo að það geti hjálpað þér ef þörf krefur.

Mismunandi tegundir insúlíns

Nær allir sykursjúkir sem meðhöndlaðir eru með insúlíni

Þú getur gert allt eins og vinir þínir gera

fá langverkandi insúlín (Insulatard / Humulin NPH/ Lantus). Flestir fá þar að auki stuttverkandi insúlín (Actrapid / Novo-Rapid/ Humulin Regular) eða blöndu af þessu tvennu, t.d. 30% stuttvirkt og 70% langvirkt, oft kallað Mixtard 30/70 (til eru aðrar blöndur, 10/90,20/80,40/60,50/50).

Insúlín er oftast tekið 2-5 sinnum á dag. Stuttvirkt og blandað insúlín áttu að taka um 15-30 mínútum fyrir máltíð.

Stuttvirkt insúlín byrjar að verka eftir um 30 mínútur, verkunin er mest 1-3 klst eftir sprautun og eftir 5-7 klst er það alveg hætt að verka. Langvirka insúlínið byrjar að hafa áhrif eftir um 1 klst, nær hámarki eftir um 4 klst og heldur svo áfram að verka í 18-24 klst.

Það gildir um allar tegundir insúlíns að upptakan í blóðið getur verið mjög mismunandi frá degi til dags og frá einni sprautu til annarrar. Það getur verið vegna þess að þú hefur

sprautað í fituhnúð eða í vöðva eða vegna þess að þú hefur skipt um sprautustað, t.d farið frá maganum yfir á læri.

Til eru sérlega hraðvirk insúlín (Humalog, NovoRapid) sem verka nær samstundis. Þeir sem nota þau geta þá tekið sprautuna sína strax fyrir máltíð eða um leið og þeir borða. Séu þessi insúlín eingöngu notuð fyrir máltíðir þarf að fá langvirkt insúlín kvölds og morgna eða þá hið nýja sérlega langvirka insúlín (Insulín Glargin/Lispro) fyrir nóttina, stundum einnig gefið að morgni.

Erlendis hafa menn um nokkurn tíma notað insúlínpumpr sem gefa stöðugt flæði insúlíns en hér á Íslandi er þetta enn sem komið er lítið notað.

Insúlínmeðferðina er hægt að laga að lífsháttum flestra. Ræddu við lækinn þinn um hina mismunandi möguleika og hvernig best er að haga þinni meðferð einmitt núna.



Að sprauta sig

Insúlínið frásogast hratt frá kviðnum. Því er hentugt að nota það svæði fyrir hraðvirkt insúlín. Upptakan frá lærunum er hægari og því henta þau betur fyrir langvirka insúlínið.

Þú þarft að muna að velta (ekki hrista) pennanum með hægvirka og blandaða insúlíninu áður en þú sprautar þig, helst um 20 sinnum.

Varaðu þig á að stinga ekki of djúpt og ekki of grunnt heldur, það getur haft áhrif á virkni insúlínsins. Stöðugt koma á markaðinn nýjar nálar í ýmsum lengdum. Talaðu við hjúkrunarfræðinginn um hvaða tegund hentar þér best.

Ef þú stingur í sama stað aftur og aftur, getur myndast "púði" eða fituhnúður, eins konar ör. Það getur reynst erfitt að losna við hann aftur. Auk þess dregur hann úr virkni insúlínsins, þar sem það frásogast hægt úr púðanum.

Unglingar og matur

Hollur matur er sykurlítill, fitusnauður og trefjaríkur. Auðveldast er að stýra blóðsykrinum með því að borða 5-6 máltíðir á dag, 3 stærri og 3 minni. Borðaðu þar til þú ert södd/saddur.

Sælgæti inniheldur m.a. hröð kolvetni og oft fitu. Flestir borða sælgæti annað slagið. Það er í lagi að fá sér sælgæti stöku sinnum en mundu að það hækkar blóðsykurinn. Ef þú borðar sælgæti daglega missirðu auðveldlega stjórn á sykursýkinni og allt jafnvægi raskast. Mældu blóðsykurinn. Ef hann er hár geturðu tekið aukaskammt af hraðvirku insúlíni en ekki gera þetta mjög oft því þá er hætt við að þú þyngist. Þú getur t.d. stundað líkamsþjálfun eftir sælgætisát, áreynsla lækkar blóðsykurinn og þá hefur líkaminn þörf fyrir aukinn sykur. Þannig kemstu hjá því að þyngjast þó þú borðir sætindi.

Áfengi og kannabisefni

Áfengi dregur úr hæfni lifrarinnar til að framleiða sykur. Þar með verður erfiðara fyrir líkamann að vinna á móti of lágum blóðsykri en við áfengisneyslu getur blóðsykurinn lækkað hættulega mikið. Ef þú ert undir áhrifum geta einkenni of lágs blóðsykurs auðveldlega farið fram hjá þér.

Ef þú neytir áfengis er því mikilvægt að þú borðir vel með því og sérstaklega að þú fái þér vel að borða áður en þú ferð að sofa. Það er góð venja að mæla blóðsykurinn áður en þú ferð í rúmið og aftur næsta morgun því þú gætir þurft meiri mat en venjulega og jafnvel þarftu að breyta insúlínskammtinum. Kannabis og önnur meðvitundarbreytandi efni geta einnig haft áhrif á blóðsykurinn, kannski aðallega óbeint. Við slíka neyslu er maður líklega ekki í ástandi til að meta einkenni um of lágan blóðsykur. Sé maður undir slíkum áhrifum borðar maður

kannski allt of mikinn sykur,
gleymir alveg að borða,
gleymir að taka insúlínið sitt
eða tekur rangan skammt.

Átraskanir

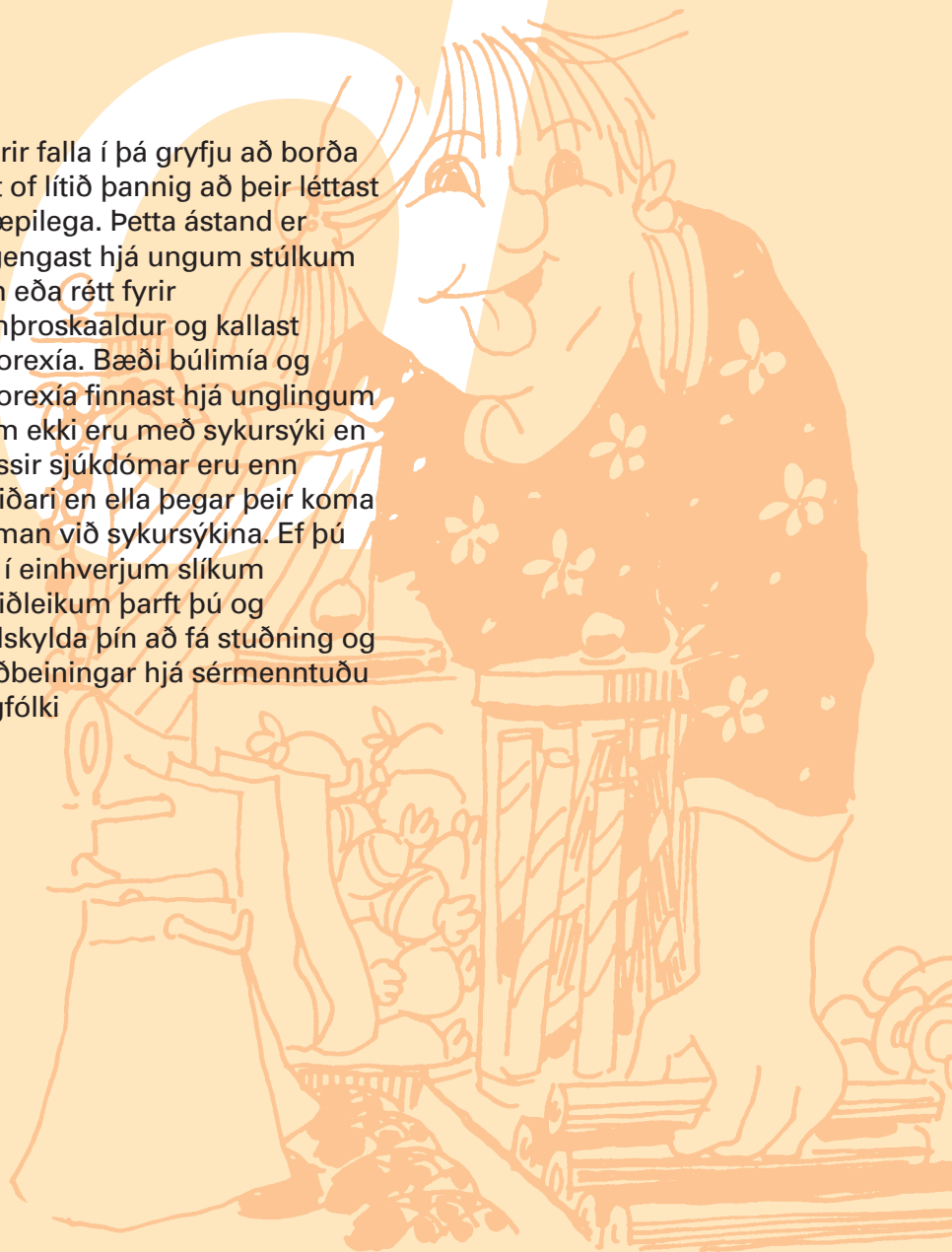
Sumir sykursjúkir, einkum ungar konur, eiga í vandræðum með ofþyngd. Það getur reynst sykursjúkum mjög erfitt að léttast.

Ef þú ætlar í megrun verðurðu að skipuleggja það í samráði við lækninn þinn til að koma í veg fyrir að blóðsykurstjórnunin fari út um þúfur.

Margir sykursjúkir fá átköst, þeir borða þá frá sér ráð og rænu, borða alveg stjórnlaust. Gerist þetta einstöku sinnum er ólíklegt að það hafi í för með sér alvarlegan vanda.

Blóðsykurinn þarf þá að stilla af aftur með insúlíni og hreyfingu. Gerist þetta oft getur verið um að ræða sjúklegt ástand, svokallaða búlimíu. Þeir sem haldnir eru búlimíu borða fyrst mjög, mjög mikið og kasta síðan upp.

Aðrir falla í þá gryfju að borða allt of lítið þannig að þeir léttast ótæpilega. Þetta ástand er algengast hjá ungum stúlkum um eða rétt fyrir kynþroskaaldur og kallast anorexía. Bæði búlimía og anorexía finnast hjá unglíngum sem ekki eru með sykursýki en þessir sjúkdómar eru enn erfiðari en ella þegar þeir koma saman við sykursýkina. Ef þú átt í einhverjum slíkum erfiðleikum þarft þú og fjölskylda þín að fá stuðning og leiðbeiningar hjá sérmenntuðu fagfólki



Eftirfylgd

Boðið er upp á eftirfylgd á göngudeild sykursjúkra barna og unglinga á Barnaspítala Hringins u.þ.b. 3ja hvern mánuð.

Til að halda sem bestri blóðsykurstjórnun er mikilvægt að mæla blóðsykurinn reglulega. Þá færðu strax vitneskju um hver blóðsykurinn er. Þannig færðu líka frelsi til að gera nánast allt sem aðrir unglingar gera og þannig geturðu líka best stýrt blóðsykrinum með tilliti til aðstæðna (hreyfing/matur/insúlín).

Sé blóðsykurinn of hár og liggur lengi yfir 15-17mmol/l þarftu að láta mæla ketónefni í þvaginum. Ef ketónar eru í líkamanum um einhvern tíma geturðu fengið sýrueitrun. Spyrðu lækinn þinn hve mikið aukainsúlín þú þarft til að koma í veg fyrir slíkt.

Ef þú ert í vafa eða ef þú ert með ógleði og uppköst, ættirðu að hafa samband við deildina þína/lækninn þinn og fá aðstoð við að leysa málið.

Veikindi

Við ýmis veikindi getur insúlínþörfin aukist. Það er því sérlega mikilvægt að þú mælir blóðsykur og jafnvel ketóna í þvagi þegar þú ert veik/ur. Fari blóðsykurinn yfir 15mmol/l eða komi ketónar fram í þvagi þarftu að fá þér aukaskammt af hraðvirku insúlíni. Óráðlegt er að sleppa sprautum jafnvel þó þú getir ekkert borðað.

Göngudeild sykursjúkra barna og unglinga

Til viðbótar við þitt eigið eftirlit með sykursýkinni er boðið upp á reglulega eftirfylgd á Göngudeild sykursjúkra barna og unglinga á Barnaspítala Hringins u.þ.b. 3ja hvern mánuð. Þar er farið yfir hvort allt sé í góðu lagi og hvort



Munið alltf eftir að mæla blóðsykurinn þegar þið eruð veik

einhverju þurfi að breyta við meðferðina. Starfsfólkið á deildinni gefur þér líka ýmsar leiðbeiningar og kennir þér það sem þú þarft að kunna. Á deildinni eru lækni, hjúkrunarfræðingur og næringarráðgjafi og hægt er að komast í samband við sálfræðing og félagsráðgjafa. Þegar þú mætir til eftirlits ertu hæðarmæld/ur og vigtuð/aður og sprautustaðir eru skoðaðir. Reglulega er mældur langtímablóðsykur, HbA1c, þvagið er rannsakað með tilliti til starfsemi nýrnanna (sjá síðu 14 um nýrnasjúkdóm af völdum sykursýki), blóðþrýstingur er mældur, fætur skoðaðir og þér verður á tveggja ára fresti vísað til augnlæknis.

Hvað er HbA1c?

Glúkósi (sykur) binst við rauða litarefnið í blóðinu. Magn bundins sykurs, kallað HbA1c, sýnir því nokkurn veginn meðaltalsblóðsykur síðustu tveggja mánaða. Viljirðu vita hver blóðsykurinn var að meðaltali skaltu margfalda HbA1c gildið með 2 og draga svo 6 frá. HbA1c á helst að vera 7-8%.

Hár blóðsykur

Ef blóðsykur þinn er of hár um langan tíma þarf að finna ástæðuna svo hægt sé að koma honum í jafnvægi á ný. Það getur verið að þú sért farin/n að borða meira en áður eða hreyfir þig minna. Kannski ertu stressaðuð/aður og spennur. Sumir verða spenntir af því þeir eru á leið á göngudeildina en þá hækkar blóðsykurinn. Hugsanlega færðu of lítið insúlín eða þú sprautar þig í "púða" sem myndast hefur vegna þess að þú hefur stungið of oft í sama stað en þá virkar insúlínið ekki sem skyldi.

Lágur blóðsykur

Mikilvægasta brennsluefni heilans er glúkósi (sykur). Þegar blóðsykurinn verður of lágur vinnur heilinn verr og hægar en hann er vanur. Ef sykurinn lækkar enn meira geturðu misst meðvitund.



Mældu blóðsykurinn reglulega:

- Helst daglega fyrir aðalmáltíð og áður en þú ferð í rúmið á kvöldin.
- Þegar þú ert að breyta skammtastærðum insúlínsins.
- Fyrir og eftir mikla áreynslu (t.d. íþróttæfingu).
- Þegar þú ert í vafa.
- Á ferðalögum.
- Þegar þú ert veik/ur.

Í stuttu máli

Fölín

Maður getur fundið einkenni blóðsykurfalls þegar blóðsykurinn lækkar mikið á skömmum tíma. Þú færð kannski náladofa í fingurna eða í munnvikin, verður syfjuð/aður eða sjónin truflast. Þér finnst þú fá skjálfta innan í þér, verður svakalega svöng/svangur, svitnar, hendurnar fara að skjálfa eða þú átt erfitt með að einbeita þér. Aðrir sjá að þú fölnar.

Einkennin sem lýst er hér að ofan eru þau algengustu, en það er mjög einstaklingsbundið hvenær og hvernig maður finnur fyrir sykurfalli. Ef þú finnur ekki fyrir neinni vanlíðan er nóg að fá sér svolítið að borða eins og brauðsneið eða ávöxt til að hækka blóðsykurinn. Ef þér líður illa vegna einkennanna drekktu eitthvað sem inniheldur sykur sem fer fljótt út í blóðið, t.d. appelsínu- eða eplasafa, eitt stórt glas er ágætt, eða borðaðu þrúgusykur, t.d. 6 stk 3ja gramma töflur. Á eftir þessu þarftu svo að borða brauð svo sykurinn falli ekki strax aftur. Þetta er sérlega mikilvægt ef þú færð sykurfall að nóttu til.

Alvarlegt sykurfall

Þegar blóðsykur er orðinn mjög lágur er hætt við því að viðkomandi missi dómgreind og fari að haga sér óeðlilega, verði t.d. ergilegur og árásargjarn. Stundum hefur fólk ekki stjórn á hreyfingum sínum, fæturnir verða óstyrkir líkt og viðkomandi sé drukinn og málfarið verður óskýrt. Komi þetta fyrir þig þarftu hjálp frá öðrum. Þess vegna er mikilvægt að þú hafir skýrt fyrir fjölskyldu þinni, vinum, íþróttapjálfafræðingum o.fl. hvernig þau eiga að aðstoða þig. Þú þarft að fá eitthvað sætt að drekka eða borða, safu eða þrúgusykur. Þeir sem aðstoða þig við að ná upp blóðsykrinum þurfa að sannfæra þig um að þú verðir að klára allan skammtinn. Það þarf að tala hátt, skýrt og ákveðið. Þegar þér fer að líða aðeins betur er nauðsynlegt að þú fái þér eitthvað að borða, t.d. brauð, annars fellur sykurinn auðveldlega aftur.

Alvarlegt blóðsykurfall með meðvitundarleysi og/eða krömpum.

Ef ekki næst að bregðast við



Þegar þú færð alvarlegt sykurfall sést greinilega að þú átt erfitt með að hafa stjórn á hreyfingum þínum.



blóðsykurfalli í tæka tíð, geturðu misst meðvitund og fengið krampaköst. Sá sem kemur þér til hjálpar getur þá gefið þér glúkagonsprautu í lærið, “neyðarsprautuna”. Glúkagon hjálpar lifrinni að losa glúkósa (sykur) úr varaförða sínum. Einnig eru til túpur með hreinum sykri í hlaupformi sem hægt er að sprauta inn í munnvikið. Mikilvægt er að hringja einnig strax í neyðarlínuna, 112, svo að þú komist sem fyrst á bráðamóttöku. Þú verður alltaf að borða eitthvað um leið og þú ert búin/n að jafna þig svo að lifrin geti hlaðið varaförðann upp á nýtt.

Ef þú færð oft blóðsykurfall verðurðu, í samvinnu við starfsfólkið á göngudeildinni, að finna ástæðuna og rétta stöðuna af með því að:

- Taka minna insúlín.
- Muna eftir að borða, sérstaklega milli mála.
- Borða aukalega þegar þú æfir íþróttir og/eða taka minna insúlín.
- Fara varlega í að drekka áfengi.

Ef þú færð sykurfall þegar þú ert ein/n

Þegar blóðsykurinn verður of lágur tekur lifrin til við að tæma varaförða sinn af sykri þannig að blóðsykurinn hækkar aftur. Líkaminn sér þannig sjálfur um að jafnvægi komist aftur á blóðsykurinn. Þetta gerist t.d. ef blóðsykurinn fellur á meðan þú sefur. En það getur tekið nokkuð langan tíma áður en blóðsykurinn er aftur orðinn eðlilegur.

Mikilvægt: Ef þú ert með bílpróf þarftu að passa vel að blóðsykurinn sé ekki of lágur þegar þú ferð út að aka.

Til minnis varðandi sykurfall

- Hafðu alltaf þrúgusykur eða safu við höndina.
- Berðu alltaf Medic Alert merkið sem sýnir að þú ert með sykursýki.
- Þú þarft að bregðast við strax og þú finnur fyrir sykurfallinu.
- Segðu fólkinu í kringum þig frá því hvernig það á að hjálpa þér ef þú getur ekki gert það sjálf/ur.

Í stuttu máli.

Sólböð og sólarlampar

Hitinn frá sólinni eða sólarlampa getur aukið blóðflæðið á stungustaðnum þannig að insúlínið fari hraðar út um líkamann. Þá er hætt við að þú fáið blóðsykurfall. Það getur verið mjög óþægilegt ef þú ert lokuð/aður inni í sólarlampa.

Skólinn, félagsmiðstöðin og íþróttafélagið

Félagar þínir sem þú verð mestum tíma með þurfa að vita dálítið um sykursýki svo að þeir geti aðstoðað þig þegar þú þarft þess með.

Þú getur sjálf/ur frætt þá, ef til vill með hjálp hjúkrunarfræðingsins frá

Daglegt líf með



göngudeild sykursjúkra barna og unglínga. Það eru til ýmsir bæklingar og annað fræðsluefni sem hægt er að nálgast á göngudeildinni, hjá samtökum sykursjúkra eða á internetinu. Þú ættir að gefa umsjónarkennara þínum, íþróttapjálffaranum, vinum þínum og kannski fleirum slíkt efni.

Sumarleyfi og frídagar

Það er spennandi að breyta til, sjá nýja staði og kynnast nýju fólki. Það átt þú auðvitað líka að gera ef þig langar til. Fáðu leiðbeiningar á göngudeildinni varðandi geymslu insúlíns á ferðalögum. Nauðsynlegt er að hafa á sér einhver skilríki þar sem fram kemur að maður sé með sykursýki, t.d. Medic Alert merkið. Gott getur verið að hafa á sér spjald á ensku og/eða því tungumáli sem talað er í viðkomandi landi með upplýsingum um hvaða aðstoð þarf að veita ef þú færð sykurfall. Gættu að því að stundum lækkar blóðsykurinn þegar farið er í heitara loftslag.

Kynþroski

Á kynþroskaskeiðinu vilja allir unglíngar aukið sjálfstæði og móta sínar eigin lífsreglur. Það á auðvitað líka við um þig. Þú þarft að taka ábyrgð á eigin tilveru, einnig þeim hluta sem viðkemur sykursýkinni. Þessi tími getur reynst erfiður, bæði fyrir þig og foreldra þína. Foreldrar þínir munu að öllum líkindum hafa enn meiri áhyggjur af þér en foreldrar annarra unglínga, vegna sykursýkinnar. Á sama tíma eykst insúlínþörfin vegna hormónabreytinga í líkamanum, hún getur allt að tvöfaldast en minnkar síðan aftur þegar kynþroskaskeiðinu lýkur.

Kynlíf.

Unglíngar með sykursýki ná kynþroska á sama hátt og allir aðrir. Þó geta fyrstu blæðingar hjá stúlkum komið nokkru síðar en hjá öðrum, án þess að það breyti nokkru. Ef illa gengur að halda jafnvægi á blóðsykrinum yfir

lengra tímabil geta blæðingar orðið óreglulegar hjá konum og karlmenn geta lent í vandræðum með holdris.

Barneignir.

Áður fyrr var mikil hætta á að konur með sykursýki eignuðust vansköpuð börn. Núorðið er þessi hætta sem betur fer næstum úr sögunni. Ef eftirlit á meðgöngunni er gott og góð blóðsykurstjórnun næst, geta konur með sykursýki nú eignast börn eins og allir aðrir. Það er þó mikilvægt að fylgjast vel með blóðsykrinum alveg frá getnaði. Konur með sykursýki sem vilja eignast barn ættu að byrja að huga að betra jafnvægi blóðsykurs heilu ári áður en þær ætla sér að verða barnshafandi, best er að gera þetta í samráði við lækni. Það þarf sem sé að skipuleggja barneignir fyrirfram og því ættir þú að nota öruggar getnaðarvarnir þar til þú ert viss um að þú ætlir þér að eignast barn.

**Á kynþroskaskeiðinu vilja allir unglíngar aukið sjálfstæði.
Það á líka við um þig.**

Sykursýki getur haft áhrif á líkamann þannig að eftir langan tíma komi fram skemmdir á ýmsum líffærum. Þetta kallast fylgikvillar sykursýki. Allar rannsóknir benda til þess að hættan á slíku minnki eftir því sem blóðsykurstjórnun er betri. Í dag er í öllum tilfellum hægt að stöðva eða í það minnsta laga verulega slíkar skemmdir. Það er því mjög mikilvægt að það uppgötvist sem fyrst þegar fylgikvillar fara að gera vart við sig, svo skaðinn verði sem allra minnstur.

Fylgikvillar

Allir þessir fylgikvillar eiga það sameiginlegt að það eru veggir allra minnstu æðanna, háræðanna, sem breytast. Þess vegna eru sykursjúkir í meiri hættu en aðrir gagnvart hjarta- og æðasjúkdómum.

Hættuna má þó minnka verulega. Þú getur t.d. reynt að forðast helstu áhættuþættina í lengstu lög (sjá ramma á bls.15).

Læknirinn þinn byrjar snemma að fylgjast með breytingum sem geta bent til allra algengustu fylgikvillanna. Hér á eftir fer lýsing á þessum helstu vandamálum.

Augnskemmdir

Mikilvægt er að allir sykursjúkir unglingar fari 2. hvert ár í skoðun hjá augnlækni. Með tímanum geta orðið smávægilegar breytingar í nethimnu augans. Þessar breytingar hafa ekki strax áhrif á sjónina en komi þær fram er nauðsynlegt að bæta blóðsykurstjórnun. Þannig er

hægt að minnka hættuna á alvarlegum augnskemmdum sem eru einkennalausar í byrjun en geta með tímanum haft áhrif á sjónina.

Nú til dags er sem betur fer hægt að gera leysigeislaaðgerðir sem stöðva breytingarnar í augunum. Margir sykursjúkir kannast við tímabil þegar þeir sjá óskýrt og eiga í erfiðleikum með að lesa og horfa á sjónvarp. Þetta stafar af breytingum á blóðsykrinum og kemur áður nefndum augnskemmdum ekkert við. Mikilvægt er að blóðsykurstjórnun sé í góðu lagi þegar maður lætur mæla sjón og ætlar að kaupa ný gleraugu, annars getur maður lent í því að fá gleraugu sem eru ekki af réttum styrkleika.

Nýrnaskemmdir

Nýrnaskemmdir með minnkandi starfsemi nýrnanna koma stundum fram hjá fólki sem hefur haft sykursýki í mörg ár. Eins og með flest

annað virðist hættan á slíkum skemmdum minnka mjög ef blóðsykrinum er haldið eins nálægt eðlilegum gildum og mögulegt er.

Löngu áður en breytingar fara að koma fram á starfsemi nýrnanna er hægt að greina forstíga þeirra af örlitlu magni prótíns (eggjahvítu) sem mælist í þvagini. Þá er strax hægt að grípa til aðgerða til að stöðva breytingarnar með því að bæta blóðsykurgildin og stundum með því að lækka blóðþrýsting með lyfjum.

Taugaskemmdir

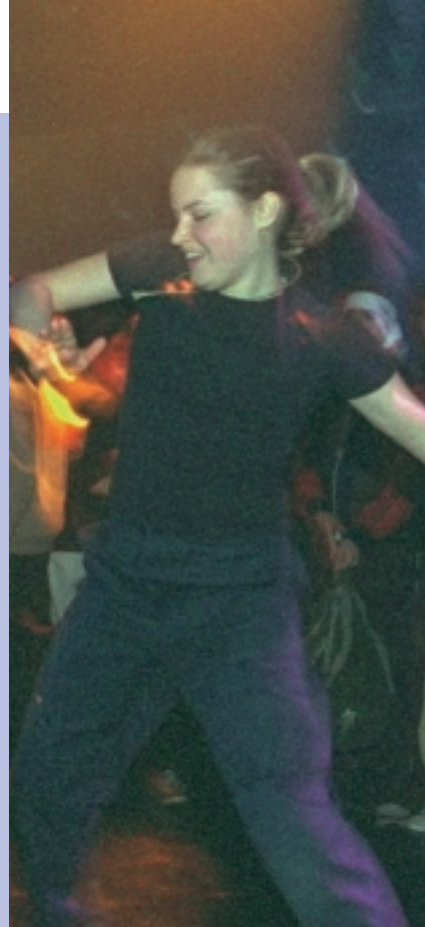
Með tímanum getur tilfinning í húðinni minnkað, einkum í fótunum. Þá getur auðveldlega farið svo að maður taki ekki eftir smásárum, sem allir geta fengið á fæturna, og þau ná því að stækka og versna. Breytingarnar sem sykursýkin veldur á háræðunum minnka

blóðflæði og því getur reynst erfitt að fá slík sár til að gróa.

Það er því alveg nauðsynlegt að allir sem eru með sykursýki læri að gæta vel að fótum sínum. Þá þarf að þvo daglega og þurrka þá vandlega. Þannig uppgötvast líka smásár strax og þau myndast. Skór mega ekki vera of litlir og verða að vera alveg sléttir að innanverðu svo þeir nuddi ekki bletti á fótunum. Þú skalt standa á pappírslaði og draga línu utan um fótinn og klippa svo eftir línunni. Skapalónið áttu að geta sett ofan í skóinn þinn án þess að það krumpist.

Þú ættir að biðja um að fætur þínir séu skoðaðir þegar þú kemur til eftirlits á göngudeildina og ef vandamál koma upp skaltu hitta löggiltan fótáaðgerðafræðing

Þú þarft að láta mæla hjá þér blóðþrýstinginn reglulega og leita að prótíni í þvagini.



Hættan á hjarta- og æðasjúkdómum eykst ef þú reykir, ert með of háan blóðþrýsting, borðar ranga fæðu eða ert of þung/ur.

Sitt lítið af hver

Reglur almannatrygginga

Börn og unglingar með sykursýki teljast til langveikra barna. Foreldrar þeirra fá greiddar umönnunarbætur vegna þeirra til 20 ára aldurs. Þær greiðslur eru ætlaðar til að mæta auknum kostnaði vegna lækna, lyfja og fylgihluta svo sem sprauta, nála o.fl. Insúlín er greitt að fullu af Tryggingastofnun Ríkisins (TR), þ.e. sjúklingurinn fær það ókeypis. Hvað önnur lyf varðar er kostnaðarþátttakan mismunandi. Kostnaður við kaup á sprautum, nálum, strimlum fyrir blóðsykurmæla o.fl. skiptist í mismunandi hlutföllum milli sjúklingsins og TR, ýmist greiðir sjúklingur sjálfur 10-20-30 % og TR þá afganginn.

Athugið að mörg apótek bjóða viðskiptavinum sínum afslátt af þeirra hluta kostnaðarins. Það er að frumkvæði lyfsalans sjálfs og honum í sjálfsvald sett en vert að athuga vel hver býður bestu kjörin.

Sumt ungt fólk sem orðið er 20 ára getur verið í þeirri aðstöðu að eiga í erfiðleikum með að greiða fyrir lyf og fylgihluti. TR og félagsþjónustan skoða umsóknir um aðstoð og meta hvert tilfelli sérstaklega.

Menntun, atvinna

Margir vinna með skóla og í fríum. Ef þú vinnur erfiðisvinnu þarftu að taka tillit til þess á sama hátt og þegar þú stundar íþróttir (sjá bls. 18). Menntun átt þú að velja þér eftir löngun og hæfileikum, alveg eins og allir aðrir. Þó eru takmarkanir varðandi leyfi til flugs og aksturs í atvinnuskyni. Sykursjúkir geta orðið lögreglu-, slökkviliðs- og sjúkraflutningamenn svo fremi þeir standist þær kröfur sem gerðar eru til slíkra einstaklinga varðandi heilsufar en það þýðir sérlega góða blóðsykurstjórnun. Margir sykursjúkir taka þátt í sjálfboðaliðastarfi björgunar-sveitanna og hafa bæði gagn og gaman af en það krefst sjálfsaga og enn og aftur, mjög góðrar blóðsykurstjórnunar.

Ökuskírteini

Ekki eru sérstakar takmarkanir á útgáfu venjulegra ökuskírteina til sykursjúkra, svo fremi heilsan sé sæmileg. Þú ættir þó ávallt að fara varlega og tryggja að blóðsykurinn sé í lagi áður en þú ferð út að aka, sykurfall undir stýri gæti reynst lífshættulegt bæði þér og öðrum. Þegar farið er í ferðalag, er rétt að hafa nesti í bílnum og nauðsynlegt að stansa reglulega til að borða og mæla blóðsykurinn.

Tryggingar

Sykursjúkir hafa átt í erfiðleikum með að fá svokallaðar persónutryggingar á Íslandi, þ.e. slysa-, sjúkdóma- og líftryggingar. Nú eru þó ýmsir tryggingamiðlarar farnir að bjóða upp á slíkt í gegnum stór erlend tryggingafélög. Kannaðu málið vel áður en þú gefst upp.

Rannsóknir og framtíðin

Öll sú þekking á sykursýki sem við búum nú við er afrakstur rannsókna. Margir vísindamenn hafa lagt hönd á plóginn og margir sykursjúkir hafa gefið tíma sinn og lífssýni í þágu rannsóknanna.

Gríðarmörg rannsóknarverkefni eru nú í gangi um allan heim. Norðurlöndin hafa

lengi verið í fararbroddi rannsókna á sykursýki og á allra síðustu árum hafa Íslendingar skipað sér þar í fremstu röð.

Það er öruggt að í framtíðinni verður til ný þekking sem mun auðvelda fólki lífið með sykursýkinni. Hver veit, kannski finnst jafnvel lækning innan tíðar.

Samtök sykursjúkra

Í samtökunum eru um 800 félagar, flestir með sykursýki eða aðstandendur þeirra. Einnig tengjast félaginu margir starfsmenn heilbrigðisþjónustunnar, lyfjabúðir, bókasöfn og fleiri. Starf félagsins felst aðallega í:

- Að tala máli sykursjúkra við yfirvöld.
- Að gefa út upplýsinga- og fræðsluefni.
- Að auka þekkingu almennings á sykursýki.
- Að styðja framfarir í velferðarkerfinu.

Samtökin gefa út fræðslubæklinga um margs konar efni, þar á meðal þennan. Auk þess kemur tímaritið Jafnvægi út einu sinni á ári, í október.

Nokkrum sinnum á ári stendur félagið fyrir fræðslufundum um ýmis málefni og eru þeir auglýstir í fréttabréfi félagsins sem kemur út 4-5 sinnum á hverjum vetri. Auk þess er farið í ferðalög og starfræktur er gönguklúbbur innan félagsins.

Félagið heldur úti heimasíðu, www.diabetes.is, og þar má finna ýmsar upplýsingar og tengingar inn á aðrar áhugaverðar síður.

Því fleiri félagsmenn, því sterkari samtök.

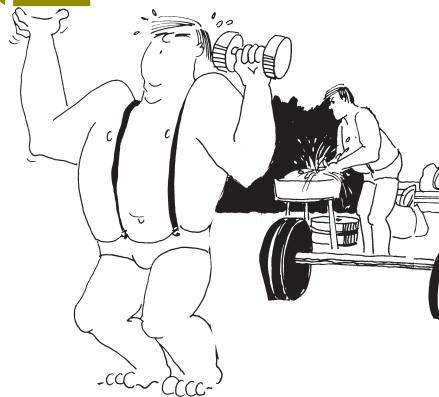
Hafðu samband:
Heimilisfang: Hátún 10b, 105 Reykjavík
Sími: 562-5605
Netfang: diabetes@diabetes.is
Veffang: www.diabetes.is

Hreyfing stuðlar að vellíðan og eykur lífsgæði manns. Hreyfing getur hjálpað þér að ná betri stjórn á sykursýkinni, betri blóðsykurstjórnun.

Ef blóðsykur þinn er í sæmilegu jafnvægi mun hann lækka við áreynslu.

Ef blóðsykurinn er of hár áður en þú byrjar að hreyfa þig getur hann hækkað enn frekar við áreynsluna.

Íþróttir



Íþróttir og

Eðlilegur blóðsykur

Ef blóðsykur þinn er eðlilegur, þ.e. undir 15mmol/l, og engir ketónar í þvagini bendir það til þess að þú sért með nægilegt insúlín í líkamanum.

Við æfingar og áreynslu:

- Verður nægilegt insúlín í blóðinu.
- Getur glúkósi (sykur) komist inn í vöðvana og virkað sem brennsluefni..
- Mun lifrin ekki skilja út aukinn sykur. sukker.
- Lækkar blóðsykurinn.
- Tæmast glúkógen/sykur birgðir þínar með tímanum.

Óeðlilegur blóðsykur.

Ef blóðsykurinn er yfir 15-20mmol/l, óháð því hvort ketónar eru í þvagini bendir það til þess að þig vanti insúlín.

Við æfingar og áreynslu:

Verður of lítið insúlín í blóðinu.

- Kemst ekki nægilegt magn af glúkósa (sykri) inn í frumur líkamans.
- Fer lifrin að framleiða og skilja út aukinn sykur.
- Eykst magn fituefna og ketóna í blóðinu og það er þá notað sem brennsluefni.
- Hækkar blóðsykurinn og ketónar koma fram í þvagini.

Þegar þú stundar íþróttir notar þú varaforða þinn af glúkógeni (sykri). Eftir mikla áreynslu getur tekið allt að heilan sólarhring að búa til nýjar birgðir. Því getur blóðsykurinn verið í lægra lagi í sólarhring eða lengur eftir stranga æfingu.

Svona getur þú komið í veg fyrir vandræði á meðan og eftir að þú æfir.

- Mældu blóðsykurinn fyrir og eftir æfingu.
- Blóðsykur yfir 15-20mmol/l:

hreyfing

Bíddu! Taktu aukaskammt af hraðvirku insúlíni.

- Lærðu af reynslunni og blóðsykurmælingunum til að sjá hvaða áhrif æfingarnar hafa á blóðsykurinn hjá þér.
- Reyndu að minnka insúlínskammtinn fyrir æfingu eða borðaðu aukalega.
- Drekktu sem svarar um glasi af ávaxtasafa fyrir hverjar 15 mínútur sem þú æfir, gott er að hafa með sér safu í skvísubrúsa.
- Borðaðu auka kolvetni næsta sólarhringinn í samræmi við lengd æfingar og áreynslu.

Auðveldast er að minnka insúlínskammtinn ef þú notar hraðvirkt insúlín. Þú getur minnkað skammtinn um allt að 50%. Ef þú minnkar hann minna er hætta á insúlínskorti. Ef þú notar langvirkt insúlín eða blandað á daginn geturðu prófað hvort smávægileg minnkun skammts hefur áhrif, annars verðurðu að borða aukalega fyrir íþróttæfingu.

Hjá samtökum sykursjúkra er til bæklingurinn “Íþróttir og sykursýki” og margir bæklingar um mataræði. Fáðu líka leiðbeiningar hjá starfsfólki göngudeildarinnar um hvernig best er fyrir þig að haga þér í sambandi við íþróttæfingar.

Í stuttu máli:

Ef þú ert með eðlilegan blóðsykur ertu í fínu standi til að fara á æfingu. Farðu varlega í mjög erfiðar æfingar, sérstaklega ef þú ert ekki vön/vanur þeim. Vaxtarrækt, eróbikk o.fl. krefst gríðarlegs magns brennsluefnis.

Ef þú ert með of háan blóðsykur, skaltu forðast áreynslu. Taktu fyrst aukaskammt af hraðvirku insúlíni og náðu sykrinum niður.

Unglingar og sykursýki.

Samtök Sykursjúkra, 2003
Þýtt og prentað með leyfi samtaka sykursjúkra í Danmörku.

Útgefandi:

Samtök Sykursjúkra
Hátúni 10b
105 Reykjavík
s: 562-5605
netfang: diabetes@diabetes.is
veffang: www.diabetes.is

Útgáfuna styrkti:

???

Þýðing:

Fríða Bragadóttir

Yfirlestur og athugasemdir:

Elísabet Konráðsdóttir
Hjúkrunarfræðingur á göngudeild sykursjúkra barna og unglunga á Barnaspítala Hringins

Prentun: Litróf

