



Diabetes og influensa

Ingen liker å ha influensa, men for den som har diabetes handler det om mer enn å ha feber, muskelverk og å føle seg elendig.

Når man er syk produserer kroppen stresshormonene adrenalin og kortison. Disse motvirker virkningen av det blodsukkerregulerende hormonet insulin og fører blant annet til at blodsukkernivået stiger. Det kan være farlig for diabetikere fordi deres evne til å lage ekstra insulin enten er nedsatt eller mangler helt.

Størst behov for å tilføre ekstra insulin har de som bruker insulin i behandlingen av sykdommen. De trenger ofte å øke sin insulindose med 25 prosent for hver grad feber de har.

De som til vanlig kan regulere blodsukkernivået ved hjelp av kostholdet eller tabletter har fortsatt noe insulinproduksjon og får derfor ofte kun moderate blodsukkerstigninger i forbindelse med akutt sykdom. Stiger blodsukkeret over 15 mmol/l bør man likevel kontakte lege med spørsmål om man skal begynne med insulin.

Vær forberedt

Det første du bør gjøre er å legge en plan for hvordan du skal gå frem hvis du blir syk. Snakk med legen din og bli enige om hvordan du skal forholde deg. Få med skriftlig informasjon og legg notatet på et praktisk sted.

Når du er syk

- Dersom det ikke strider mot handlingsplanen du og legen har satt opp, bør du ta medisinene som vanlig – også om du kaster opp, har diaré eller vansker med å spise.
- Prøv å spise så normalt som mulig, både med tanke på type mat og mengde. Drikk ekstra mye væske. Hvis du ikke klarer å spise den vanlige maten, bør du prøve å få i deg væske som inneholder sukker og salter, som for eksempel sportsdrikker eller melk. Hvis blodsukkernivået overstiger 12 mmol/l, bør du holde deg unna sukkerholdige drikker.
- Mål blodsukkernivået jevnlig, også i løpet av natten. Hvis nivået stiger fort, bør du måle oftere.
- Dersom man bruker insulin (fordi ens egen produksjon nesten eller helt har opphørt), er det viktig å sikre kroppen får tilstrekkelig med insulin. Mål derfor blodsukkeret hver tredje time.
- Hvis du tar insulin, bør du også sjekke nivået av ketoner (syre) i urinen hver fjerde til sjette time, særlig hvis blodsukkeret er høyere enn 15 mmol/l. Hensikten er å påvise tegn til syreforgiftning. Det krever behandling i sykehus.
- Ikke ta andre medisiner, selv ikke de uten resept, uten å rådføre deg med lege først.

Tilkall lege når:

- Blodsukkeret er høyere enn 12 mmol/liter til tross for at du injiserer insulin
- Du har et utslag på 2+ eller mer på ketoner i urinen
- Du har feber og føler deg uvel i flere dager
- Du har diaré eller oppkast i mer enn seks timer

Tilkall ambulanse hvis:

- Det er symptomer på ketoacidosis. Det kan være smerter i underlivet, oppkast, rask pust, fruktluftende ånde eller sterk søvnighet.
- Det er tegn på dehydrering, for eksempel tørr munn og svært gul eller mørk urin. Dehydrering kan komme som en følge av oppkast eller diaré. Uttørking er særlig farlig for barn.

Kilde: Health.com 2009