

# A vércukorszint kezelése

Az 1-es típusú cukorbetegséggel élők számára a vércukorszint kezelése folyamatos feladatot jelent. Mivel olyan sok különböző tényező befolyásolja a vércukorszintet, a megfelelő tartományban tartás igen nagy kihívás lehet!

## A vércukorszintet emelhetik:

- stressz vagy megbetegedés
- hormonok
- túl sok szénhidrát fogyasztása
- izgatottság
- nem elég inzulin bevitele
- inaktivitás

## A vércukorszintet csökkenthetik:

- étkezések kihagyása vagy nem elég étel fogyasztása
- testmozgás
- túl sok inzulin bevitele
- meleg és párás időjárás
- hormonok

A túl magas vércukorszint (**hiperglikémia**) és a túl alacsony vércukorszint (**hipoglikémia**) is okozhat problémákat. A túl sokáig fennálló magas vércukorszint érintheti a szemét, a szívét, a veséjét és az idegrendszerét, és egészségügyi problémákat okozhat a jövőben.

## A hipoglikémia észlelése és kezelése

Alacsony (70 mg/dl alatti) vércukorszint gyorsan kialakulhat, és azonnali ellátást igényelhet.

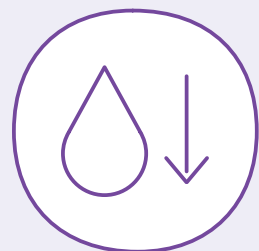
A hipoglikémia tünetei változatosak, és nem mindig egyértelműek. Egyesek akár nem is veszik észre őket. Ezért fontos, hogy rendszeresen ellenőrizze a vércukorszintjét.

Ha észreveszi, hogy a vércukorszintje alacsony, kezelje rögtön 15 gramm gyorsan felszívódó szénhidráttal, például gyümölcslével, szőlőcukor-tablettával vagy cukorkával. Ellenőrizze 15 perc elteltével, hogy vércukorszintje visszatért-e a megfelelő tartományba.

- Ha nem, fogyasszon még gyorsan felszívódó szénhidrátot.
- Ha visszatért, akkor étkezzen vagy fogyasszon el valami harapnivalót, nehogy újból leessen a vércukra.

## Ezeket érezheti:

- verejtékezés
- remegés
- gyengeség
- éhség
- szédülés
- zavartság
- idegesség
- ingerlékenység



**A súlyos hipoglikémia hatására eleshet, elájulhat, vagy görcsrohamra lehet. Mindig legyen Önnél sürgősségi glükagon, a vércukorszintet gyorsan megemelő injekciós (fecskendő) vagy inhalációs (belélegezhető) gyógyszer. Súlyos hipoglikémia esetén ezt egy másik személynek (például barátának, hozzátartozónak, munkatársnak vagy tanárnak) kell beadnia. Ha Ön elájul, és nincs kéznél glükagon, vagy ha a vércukorszint nem reagál a kezelésre, a segélyhívószámot kell hívni.**

A hipoglikémia észlelésére és kezelésére vonatkozó további tájékoztatásért beszéljen orvosával.

**A FABULINUS-vizsgálattal kapcsolatos további tájékoztatásért forduljon vizsgálóorvosához.**

**Köszönjük mindazt, amit Ön ebben a vizsgálatban tesz!**