



Escura Apotheek Nieuwsbrief Diabetes

Nummer 2, 2008

Hypo's en hypers

Bij mensen zonder diabetes liggen de bloedglucosewaarden tussen de 4 en 8 mmol/l. Deze waarden kunnen echter sterk uiteen lopen bij diabetici. Ontregelingen van de bloedglucosewaarden worden hypo's en hypers genoemd.

We spreken van een hypo (hypoglycemie) bij een bloedglucosewaarde onder de 4 mmol/l en van een hyper (hyperglycemie) bij een bloedglucosewaarde hoger dan 10 mmol/l.

Hypo's

Een hypo kan bij mensen verschillende klachten geven. Als u een paar keer een hypo heeft meegemaakt, zult u het steeds beter herkennen.

- Hoe is een hypo te herkennen?

Bleekheid, vermoeidheid, honger, beven, duizeligheid, hoofdpijn, slecht(er) zien en een wisselend humeur.

- Oorzaken van een hypo?

Te laat of te weinig eten, te veel insuline gespoten, te veel tabletten ingenomen, meer beweging dan normaal, teveel alcohol, verkeerde spuittechniek, verkeerde combinatie van medicijnen, hoge buitentemperatuur.

- Wat te doen bij een hypo?

Zodra de eerste verschijnselen zich voordoen, meet u direct uw bloedglucose! Afhankelijk van het resultaat neemt u een aantal druivensuikertabletten (1 tablet zorgt voor een stijging van ongeveer 0,5 mmol/l) of bijvoorbeeld gezoete frisdrank. Om te voorkomen dat u direct weer een hypo krijgt, eet u een boterham of andere koolhydraten. Deze voedingsmiddelen worden langzaam in glucose omgezet.

Tip: Als de hypo zover gevorderd is, dat de diabetespatiënt niet meer aanspreekbaar is, moet er snel worden gehandeld. Bijvoorbeeld door een arts te waarschuwen of iemand die een injectie met glucagon kan toedienen.

Hyper

Het kan zijn dat u de hypers niet herkent omdat de klachten minder duidelijk waarneembaar zijn dan bij een hypo. Meet daarom regelmatig uw bloedglucose en pas de behandeling aan als u regelmatig last heeft van te hoge waarden. Diabetes type 2 ontdekken vaak in een laat stadium dat zij een te hoge bloedglucosewaarde hebben omdat zij veelal niet meten.

- Hoe is een hyper te herkennen?

Veel plassen (hierdoor kan uw lichaam uitdrogen), dorst en veel drinken, vermoeidheid, slaperigheid en hoofdpijn.

- Oorzaken van een hyper?

Stress, ziekte met koorts, verkeerde spuittechniek, te veel gegeten, te weinig insuline gespoten, te weinig tabletten ingenomen, minder beweging dan normaal.

- Wat te doen bij een hyper?

Als het kan, test dan uw bloedglucose. Omdat u zoveel plast, moet u veel blijven drinken. Als u insuline gebruikt, ga daar dan ook mee door en hetzelfde geldt voor het gebruik van tabletten. Als u merkt dat u zeer regelmatig een hoog bloedsuikergehalte heeft, is het verstandig contact op te nemen met de arts. Op langere termijn kunnen continue hoge bloedglucosewaarden leiden tot een schadelijk effect op ogen, nieren, hart- en bloedvaten en zenuwen. Een goede instelling kan deze complicaties uitstellen of zelfs voorkomen.

Informatie

Vraag ons apotheekteam om informatie of naar een persoonlijk advies op maat. U kunt ook terecht bij de Diabetesvereniging Nederland (DVN) via www.dvn.nl of bel de Diabeteslijn: 033 – 463 05 66.

Escura Apotheek zorgt ervoor.

