



7. als je een hoge bloedglucose hebt - hyperglykemie (hyper)

Als je bloedglucose te hoog is, krijg je klachten. Je moet bijvoorbeeld vaak plassen of je krijgt hoofdpijn. Maar het kan ook zijn dat je er helemaal niets van merkt. Je bloedglucose is te hoog als deze boven de 10 komt. We noemen dit hyperglykemie. Of makkelijker gezegd: een hyper.

Complicaties

Op de lange duur beschadigen verhoogde bloedglucoses de bloedvaten van je ogen, nieren en zenuwen. Je kunt nierafwijkingen, slechtiendheid en gevoelsafwijkingen krijgen door slecht functionerende zenuwen. Bijvoorbeeld in de voeten. Daarom moet je hard werken om je bloedglucose zoveel mogelijk tussen de 4 en 8 te houden.

bij een hyper heb je vaak één of meerdere van deze verschijnselen

- dorst
- veel drinken
- droge tong
- vaak plassen (soms bedplassen)
- moe en slaperig
- honger
- hoofdpijn
- prikkelbaar
- niet goed concentreren

Even nadenken...

Misschien weet je hoe het is gekomen dat je bloedglucose hoog is:

- ben je ziek of heb je koorts?
- is de insuline gelekt uit de plek waar je spuit of is de ampul stuk?
- ben je vergeten om insuline te spuiten?
- ben je zenuwachtig (voor een examen bijvoorbeeld)?
- heb je een luie dag gehad en heb je niet veel bewogen?
- heb je te veel koolhydraten gegeten of gesnoept?
- is de insuline bevroren of te warm geworden?
- is de pen 10 x gekanteld (bij het mengen van de insulinemix)?

insulinepen? dan is dit wat je moet je doen bij hoge bloedglucose

- Corrigeer de hoge bloedglucose volgens de regel van 100*. Zo voorkom je insuline- ongevoeligheid en een hoog HbA1c en complicaties op lange termijn. Je hebt de dosis afgesproken met je arts of diabetesverpleegkundige.
- Meet na anderhalf uur altijd je bloedglucose en kijk of je bloedglucose daalt.
- Is je bloedglucose een paar dagen regelmatig te hoog? Overleg dan - samen met je ouders of verzorgers - met je arts of diabetesverpleegkundige over eventuele aanpassing van je dosis insuline. Je hoeft niet te wachten tot de volgende controle.
- Denk aan het meten van je ketonen.

***100: jouw totale dagdosis insuline = aantal mmol dat de bloedglucose daalt op 1E ultra kortwerkende insuline**

insulinepomp? dan is dit wat je moet doen bij hoge bloedglucose

- Neem een correctiebolus via de pomp volgens de regel van 100*.
- Meet na anderhalf uur opnieuw je bloedglucose. Is je bloedglucose onvoldoende gedaald? Neem dan nog een correctiebolus.
- Is je bloedglucose helemaal niet gedaald? Of zelfs hoger geworden? Neem dan een correctiebolus met een pen. Vervang het systeem en verwissel de canule.
- Denk aan het meten van je ketonen.

***100: jouw totale dagdosis insuline = aantal mmol dat de bloedglucose daalt op 1E ultra kortwerkende insuline**