

# Hyperglycemie

Bloedglucose waarden is boven de 10 mmol/L

## Mogelijke verschijnselen

- Dorst
- Vaak plassen
- Moeheid
- Ziekte gevoel
- Gevoel van zwakte
- Slaperigheid
- Geen eetlust
- Algemene pijn
- Buikpijn
- Moeilijk ademen
- Vermageren
- Grote hoeveelheden ketonen in de urine
- Jeuk

## Oorzaken

- Te weinig insuline geïnjecteerd
- Injectie insuline vergeten
- Te veel (koolhydraten) gegeten
- Ziekte (infectie of koorts)
- Minder lichaamsbeweging dan anders
- Stress (examen, ongeval ect.)
- Verkeerde manier van injecteren
- Medicijn gebruik (prednison)

## Wat moet u doen?

- Controleer uw glucosewaarde
- Drink voldoende, dranken zonder koolhydraten (water, light frisdrank, thee etc.)
- Als de waarden hoog blijven contact opnemen met arts of diabetesverpleegkundige
- Bij braken een arts bellen

# Hypoglycemie

Bloedglucose waarden onder de 4 mmol/L

## Mogelijke verschijnselen

- Overmatig transpireren
- Beven
- Duizeligheid
- Plotselinge honger
- Plotselinge moeheid
- Troebel zicht
- Hoofdpijn
- Bleekheid
- Tintelingen van de lippen
- Hartkloppingen
- Concentratie verlies
- Moeilijk ontwaken
- Verandering van gemoedsgesteldheid / persoonlijkheid

## Oorzaken

- Te veel insuline geïnjecteerd
- Te weinig of te laat gegeten
- Alcohol of medicatie
- Meer lichaamsbeweging dan normaal
- Verkeerde injectie techniek
- Temperatuur verschillen (bij douche, in de zomer)
- Soms onverklaarbaar

## Wat moet u doen?

- Controleer de bloedglucosewaarde
- Eet of drink iets met 20 gram glucose/druivensuiker bijvoorbeeld:
  - Limonade siroop op glucosestroop basis (1/3 limonadesiroop en 2/3 water)
  - 5 tabletten dextro
  - longdrink glas gewone frisdrank
- Controleer even later nogmaals de bloedglucosewaarde.  
In geval van verschillende opeenvolgend hypo's, of hypo's op hetzelfde tijdstip van de dag neem dan contact op met de arts of diabetesverpleegkundige.
- Indien hypoglycemie in de avond of nacht, dan hypoglycemie oplossen en na 15 minuten nog iets eten.