

## Miksi verensokeri heittelee?

Jos verensokeri tuntuu heittelevän selittämättömästi päivittäin, kannattaa tarkistaa seuraavat asiat.

### ■ Matalan verensokerin ehkäisy

Jos verensokeri laskee alle 4 mmol/l, vastavaikuttajahormonit käynnistävät elimistön verensokerivarastojen tyhjenemisen ja sokerin uudismuodostuksen maksassa. Tämän seurauksena verensokeri usein pomppaa korkealle, ja mittari voi näyttää yli 15 mmol/l lukemia. Jos korkeaa verensokeria silloin korjataan pikainsuliinilla, verensokeri helposti laskee uudestaan liian alas ja nousee sen jälkeen taas korkeisiin lukemiin.

Matala verensokeri estetään vähentämällä sen aikana vaikuttavaa insuliinia, ja vasta sen jälkeen mietitään muita tarvittavia muutoksia hoitoon.

### ■ Pistospaikat

Jos insuliini pistetään jatkuvasti samalle, suppealle alueelle tai insuliinikynän neulaa ei vaihdeta joka pistoksen jälkeen, pistospaikkaan saattaa syntyä turvotusta ja kovettumaa. Insuliini ei tällöin imeydy kunnolla ja toisaalta joissakin tilanteissa se saattaa imeytyä äkistikin. Pistosalueen laajentaminen ja kovettumakohtien rauhoittaminen voi lopettaa verensokerin heittelyn.

### ■ Pikainsuliinin ja aterian hiilihydraattimäärän suhde

Aterialla syötyä hiilihydraattimäärää varten täytyy annostella tietty määrä pikainsuliinia. Useimmilla ihmisillä tämä suhde on 0,5–2 yksikköä pikainsuliinia 10 grammaa hiilihydraattia kohti. Suhde on jokaisella yksilöllinen, ja sen voi selvittää verensokerinmittauksin puolitoista tuntia ennen ja jälkeen aterioiden. Aamupalalla insuliinintarve saattaa olla isompi kuin muilla aterioilla.

### ■ Insuliinintarve väli- ja iltapalalla

Monipistoshoidossa isompia, yli 20 grammaa hiilihydraattia sisältäviä välipaloja ja iltapaloja varten on yleensä pistettävä insuliinia. Insuliinintarpeen voi tarkistaa mittaamalla verensokerin ennen ja jälkeen välipalan sekä iltapalan jälkeen ennen nukkumaanmenoa. Jos syöminen nostaa verensokeria säännöllisesti yli 2 mmol/l, tarvitaan pikainsuliinia.

### ■ Verensokerin jatkuva korjaaminen

Jos koholla olevaa verensokeria korjataan pikainsuliinilla useita kertoja päivässä, verensokerin oikeasta käytäytymisestä on vaikea päästä selvyYTEEN. Välikorjaukset voi jättää kokonaan pois ja keskittää korjausinsuliinin ottamisen aterioiden yhteyteen.

### ■ Insuliinin säilytys

Insuliini pilaantuu, jos se pääsee jäätyään. Yli 30 asteen lämmössä insuliinin teho voi laskea huomattavasti. Pilaantunutta tai tehonsa menettänyttä insuliinia ei voi enää käyttää.

## ■ Sairaus

Sairaus tai tulehdus nostaa yleensä verensokeria. Sairauden vaikutus saattaa näkyä verensokerissa jo paria päivää ennen muita oireita ja vaikuttaa verensokeriin jopa viikkoja parantumisen jälkeen. Sairauspäivinä on hyvä mitata verensokeria tavallista tiheämmin ja lisätä insuliinia ohjeiden mukaan. Tarvittaessa voi ottaa yhteyttä omaan hoitopaikkaan ja kysyä sieltä neuvoa.

## ■ Tunteet ja mieliala

Stressi, jännitys, ilo ja suru näkyvät useimmiten myös verensokerissa. Useimmilla tunnekuohahdukset nostavat verensokerin äkkiä korkealle. Tunteiden ja mielialan aiheuttamien verensokerinnousujen korjaaminen on useimmiten turhaa, tilanne korjaantuu vähitellen itsestään.

## ■ Liikunta

Liikunta lisää elimistön insuliiniherkkyyttä ja laskee verensokeria. Liikunnan verensokeria laskeva vaikutus näkyy usein tunteja liikuntasuorituksen päättymisestä, kun elimistö täyttää vielä sokerivarastojaan. Joskus myös liikuntaan liittyy tunnekuohahduksia erityisesti peli- ja kilpailutilanteissa tai kun liikunta on tavallista rankempaa. Tällöin verensokeri saattaa liikunnan aikana nousta korkealle, ja liikunnan verensokeria laskeva vaikutus tulee vasta myöhemmin. Liikunnan aikana vaikuttavan insuliinin määrää voi vähentää, jos ongelmana on matala verensokeri liikuntapäivinä. Usein on myös hyvä vähentää yöllä vaikuttavan insuliinin määrää liikuntapäivinä.

## ■ Kuukautiskierto

Joillakin naisilla kuukautiskierto vaikuttaa verensokeriin selvästi. Useimmilla insuliinin tarve nousee juuri ennen kuukautisia ja niiden alussa. Joillakin vaikutus voi olla päinvastainen.

## ■ Lääkkeet

Lääkkeistä kortisoni vaikuttaa voimakkaimmin verensokeriin. Se nostaa verensokeria ja insuliinintarvetta. Kun kortisonilääkitys aloitetaan, lääkärin kanssa voi neuvotella, miten insuliinia tarvittaessa lisätään.

Mikäli edellä mainitut keinot eivät tuo ratkaisua verensokerin heittelyyn, on suositeltavaa tehdä kolmen vuorokauden mittainen verensokerin jatkuva seuranta. Sen avulla saadaan rekisteröityä satoja mittauksia vuorokaudessa ja pystytään selvittämään verensokerin heilahtelujen määrä ja ajankohdat.