

Mistä johtuu korkea aamuverensokeri?

Elimistö, erityisesti aivot ja hermokudos, tarvitsevat koko ajan sokeria energiakseen. Aterioiden välillä ja yöllä sokeria vapautuu maksasta insuliinin ja sen vastavaikuttajahormonien (kuten glukagonin, kortisolin, kasvuhormonin ja adrenaliinin) säätelemänä. Insuliini jarruttaa ja vastavaikuttajahormonit kiihdyttävät sokerin vapautumista maksasta verenkiertoon.

Jos verensokeri on toistuvasti yli 7 mmol/l jo ennen aamupalaa, verensokeri kannattaa mitata ennen iltapalaa ja 1,5–2 tuntia iltapalan jälkeen. Tyypin 1 diabeetikon kannattaa mitata verensokeri myös yöllä kello kahden ja viiden välillä. Yömittaus on syytä toistaa mahdollisen hoitoon tehdyn muutoksen jälkeen.

Toinen mahdollisuus on seurata verensokeria kolmen päivän ajan jatkuvaan seurantaan tarkoitetulla monitorilla, jota voi kysyä käyttöön omasta hoitopaikasta.

Aamun korkea verensokeri voi johtua monesta syystä.

- Tyypin 2 diabeetikolla maksaan kertynyt ylimääräinen rasva ja insuliinin heikentynyt toiminta kudoksissa (insuliiniresistenssi) saavat aikaan lisääntyneen sokerintuotannon yöllä. Tilannetta pyritään korjaamaan laihtuttamalla ja tarkistamalla tablettilääkitystä. Tarvittaessa aloitetaan insuliinihoito yhdellä pistoksella pitkävaikutteisesta insuliinia nukkumaan mennessä.
- Jos verensokeri on korkea nukkumaan mennessä, eikä laske yön aikana, tyypin 2 diabeetikon kannattaa vähentää illalla syömänsä ruuan määrää. Tarvittaessa tarkistetaan, onko lääkehoito asianmukainen. Tyypin 1 diabeetikon kannattaa tällaisessa tapauksessa tarkistaa iltapalan hiilihydraattimäärän ja ateriainsuliinin suhde. Jos verensokeri on jatkuvasti korkea jo ennen iltapalaa, on myös päivän perusinsuliinin annosta tai laatua tarkistettava.
- Aamun korkea verensokeri voi johtua myös liian pienestä pitkävaikutteisen perusinsuliinin annoksesta. Insuliiniannosta lisätään noin 10 prosenttia kerrallaan 1–2 päivänä viikossa, kunnes tilanne on korjaantunut.
- Verensokeri voi olla korkea aamulla myös siksi, että verensokerin liiallinen lasku yön aikana on käynnistänyt elimistön vastareaktion, ja maksasta on vapautunut sokeria. Tilannetta korjataan vähentämällä lääkitystä tai insuliiniannosta ja tarvittaessa vaihtamalla pitkävaikutteinen insuliini laadultaan toisenlaiseen.
- Aamunkoittoilmiöstä puhutaan, kun insuliinin tarve lisääntyy voimakkaasti aamua kohti insuliinin vastavaikuttajahormonien erityksen vuoksi ilman edeltävää matalaa verensokeria. Tällöin verensokeri nousee muutama tunti ennen heräämistä, ja aamun verensokeriarvot ovat korkeita. Aamupalalla tarvitaan silloin suhteellisesti enemmän ateriainsuliinia kuin muilla aterioilla. Insuliinilaatu ja pistosajat on syytä tarkistaa. Joskus saatetaan tarvita insuliinin annostelua insuliinipumpulla, jolla perusinsuliinin vaihtelevan tarpeen kattaminen on helpompaa kuin pistettävillä insuliineilla.