



Nummer '21-21

"Dondersteentje-weetje!"

Tilburg, 15-11-2021

Dag EHBO-ers,

DIABETES



Deze keer wil ik het Dondersteentje gebruiken om wat dieper in te gaan op de stofwisseling van het lichaam en dan met name over diabetes.

Er zijn verschillende soorten diabetes (suikerziekte) en de bekendste zijn type 1 en type 2. Ze lijken op elkaar maar zijn toch heel verschillend. Bij iemand met suikerziekte kan het lichaam de bloedsuikerspiegel niet meer regelen.

Bij gezonde mensen gebeurt dat heel precies met insuline. Een hormoon dat de alvleesklier afscheid op het moment dat iemand wat voedsel tot zich neemt. Dan geeft de alvleesklier insuline aan het voedsel of de drank af. Daardoor kan het omgezet worden in brandstof die in de cellen dringt en wordt opgeslagen en wacht tot het aangesproken wordt wanneer je energie nodig hebt.

Zo werkt het bij mensen diabetes niet.

Diabetes type 1:

Dat betekent dat het lichaam stopt met het aanmaken van insuline. Daardoor blijft de suiker (glucose) uit de voeding (koolhydraten) in de bloedbaan zweven en krijgt daardoor een te hoge suikerwaarde.

Wat neem je waar.

Veel dorst, veel plassen en droge mond: omdat de glucose, is dus de suiker veel vocht aantrekt. Daardoor zullen de nieren meer vocht doorlaten dan anders, waardoor iemand veel moet plassen en dorst heeft. Er valt niet tegenop te drinken.

Zwak, moe en honger: doordat in de cellen geen voorraad energie is opgeslagen.

Last van wazig zien: heeft meerdere oorzaken maar door diabetes kan er vocht in de ooglens komen, daardoor zwelt het op en het zicht is slechter. Door hoge suikerspiegel ontstaat een scherpe verandering in de gezichtsscherpte.

Wildgroei van bloedvaatjes: deze zijn niet zo sterk als gewone bloedvaatjes, kunnen kapot gaan en schade aan het oog brengen.

Zweten, beven, bleekheid, hartkloppingen en prikkelbaarheid: ze zijn een gevolg van de aanmaak van stresshormonen. Deze symptomen zijn zeer nuttig omdat die op dat moment waarschuwen dat je iets moet doen.

Als de glucose erg daalt krijgen de hersenen last van glucose tekort, dat kan leiden tot **duizeligheid, concentratiestoornis, dronkenmansgedrag, sufheid en verwardheid.**

Afvallen doordat energie niet wordt opgenomen in de celen gaat het lichaam actie ondernemen. Als een diabeet energie nodig heeft die niet in de cellen heeft kunnen opslaan is het logische gevolg, afvallen.



Diabetes type 1:

Deze moeten altijd spuiten of een pompje dragen. Je kan geen hap eten zonder te berekenen hoeveel insuline hiervoor nodig is. Dat herhaalt zich 365 dagen per jaar en evenzoveel dagen bloedsuikerspiegel meten.

Diabetes type 2:

De alvleesklier maakt eerst nog wel wat insuline aan maar na verloop van tijd wordt dit steeds minder. Dan worden er medicijnen voorgeschreven die de alvleesklier activeert om insuline aan te maken en daardoor de bloedsuiker te verlagen.



Symptomen van type 1 en 2 zijn ongeveer gelijk. Toch kan er ondanks goede medische zorg altijd wat fout gaan. Bloedsuikerwaarde kan zo maar gaan stijgen en dat noemen we een **HYPER** en deze ontstaat in een paar uur tot paar dagen.

Oorzaak: Onvoldoende insuline gebruikt en medicatie niet ingenomen. Maar heel vaak **TEVEEL GEGETEN en TE WEINIG GEDAAN**.

Oplossing: Als slachtoffer goed aanspreekbaar is energie verbranden en proberen te bewegen. WEL arts inschakelen indien niet goed aanspreekbaar is.

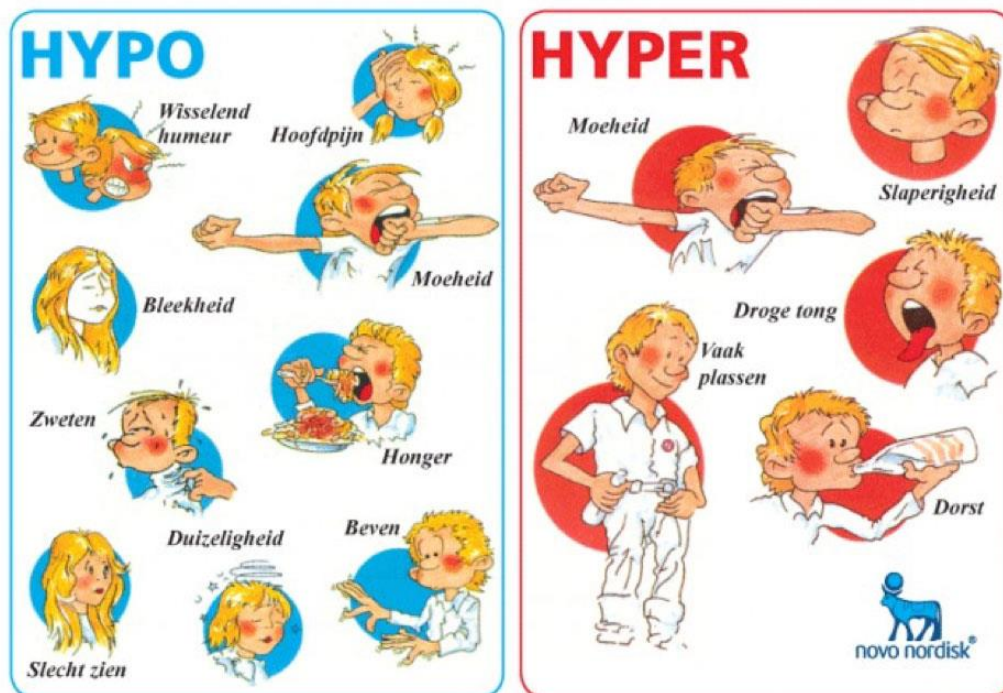
Even zo goed kan bloedsuiker waarde snel zakken en treed ineen paar minuten op.

Oorzaak: Onvoldoende gegeten, te lang of teveel lichamelijke inspanning verricht en dus te weinig glucose in het bloed.

Oplossing: Geef direct wat zoets zoals; pure ranja, honing en mars. Dit zijn loze suikers en het slachtoffer knapt direct op. Doch kan er geen energie uithalen en geef dan koolhydraten in de vorm van b.v. een bruine boterham met kaas erachteraan.

Zwangerschapsdiabetes is een tijdelijke vorm van diabetes tijdens zwangerschap waarschijnlijk doordat er constant glucose aan de baby wordt afgegeven. Hierdoor daalt de bloedsuikerspiegel van de moeder en deze vorm verdwijnt zodra de baby geboren is.

Hopende dat jullie theoretische kennis over dit onderwerp weer wat bij gespijkerd is,



Blijf alle gezond en tot op een van de oefenavonden.

Annie van der Steen.