



Opleidingen



Hulpverlening



Diabeet

We hebben weer een lange lockdown achter de rug gelukkig mogen we weer een beetje uitgaan. Na een gezellige avondje schouwburg met mijn beste vriendin bedachten we veilig met de taxi naar huis te gaan. De chauffeur ontving ons vriendelijk en was vrolijk. Tijdens de rit werd de beste man steeds stiller. Hij begon te gapen waarop mijn beste vriendin grapte 'u valt toch niet zo in slaap hé!' lichtelijk geïrriteerd zei hij 'waarom zou ik!' Op de snelweg was het gelukkig rustig, maar in de taxi niet. Het zweet stond niet letterlijk alleen op zijn voorhoofd maar ook op die van ons toen we regelmatig zwalkend van de rechter naar de linker rijbaan gleden. Ik zal op de achterbank en ontdekte zakken vol met koeken, snoep en ook veel lege papiertjes etenswaren. Er ging een lichtje bij me branden. Met veel pijn en moeite hebben we het voor elkaar gekregen de taxi veilig aan de kant te zetten. Het ging heel snel en de beste man was totaal de weg kwijt. Hij bleek een hypo te hebben en uiteindelijk is het weer goed gekomen.

Alvleesklier en insuline

De alvleesklier zit in de buik, gedeeltelijk achter de maag en de twaalfvingerige darm. De alvleesklier (pancreas) is een orgaan in de buurt van de maag. De alvleesklier maakt onder andere insuline aan. Daarnaast maakt de alvleesklier glucagon en spijsverteringssappen. Bij volwassenen is de alvleesklier 12 tot 15 cm lang. De alvleesklier geeft insuline af aan het bloed. Daarmee wordt de bloedsuiker geregeld. De cellen die in de alvleesklier insuline maken, heten bètacellen. Ze zitten in de eilandjes van Langerhans.

Diabeet

Je kunt een te laag (Hypoglykemie) of en te hoog (Hyperglycemie) bloedsuikergehalte hebben.

Bloedglucose in mmol/L	
17	Deze waarden kunnen klachten geven door te hoge glucose waarden
14	
12	
11	
10	Buiten het keto dieet zijn dit de normale waarden.
9	
8	
7	Met deze waarden kun je hypo-klachten krijgen
6	
5	
4	
3	
2	
1	

Als een diabetespatiënt vaak een hyper krijgt kan dit lichamelijke schade opleveren zoals:

- wondjes (die zowel bij een te laag, maar ook te hoog bloedsuikergehalte niet snel genezen)
- nier schade
- zenuwbeschadiging
- ogen (zicht wordt minder)
- hart en bloedvaten
- gewrichten
- gebitsproblemen

Bij een te hyper moet de arts de hoeveelheid insuline aanpassen. Dit mag je niet zelf doen. Kan heel gevaarlijk zijn.

Hypo (Hypoglycmie) tussen 4 en de 8 mmol/l (millimol per liter) is de glucose waarde prima. Er is sprake van een hypo als je bloed glucosewaarde lager dan 4 mmol/l is. Er is dan te weinig glucose in je bloed. Omdat glucose ook brandstof is voor je hersenen functioneren je hersenen tijdens een hypo niet optimaal. Dat kan verklaren waarom iemand die weet dat hij een hypo heeft toch niet goed weet wat hij moet doen.

De symptomen van een hypo:

- zweten
- hoofdpijn
- beven
- hartkloppingen
- plotselinge, hevige honger
- wisselend humeur
- geeuwen
- bleekheid
- troebel zicht
- concentratiestoornissen
- Niet adequaat reageren

Hoe goed je een hypo voelt verschilt per persoon en is onder andere afhankelijk van hoe snel je bloed glucosewaarde gezakt is naar die lage waarde en hoe vaak je hypo's hebt.

De oplossing? Koolhydraten eten. Snelle suikers hebben snel, maar kort effect. Zogenaamde langzame koolhydraten hebben een langer durend effect. Bv. Boterham met kaas.

Oorzaken van hypoglycemie.

- Onvoldoende koolhydraten gegeten
- Een maaltijd overgeslagen
- Te veel insuline ingespoten of te veel tabletten ingenomen
- Te veel tijd tussen inspuiting en maaltijd
- Meer lichaamsbeweging dan gewoonlijk (sporten, schoonmaken, wandelen)
- Warm weer, sauna
- Overdreven (occasioneel) alcoholgebruik
- Soms geen duidelijke oorzaak, bijvoorbeeld gewijzigde slaapgewoonten
- Uitgaan, feesten, ...

Wat doen we bij een hypo?

- Staak de activiteit waar een SO mee bezig is.
- Geef SO glas cola met nog extra schep suiker (geen light of zero) snelle suikers (enkelvoudige koolhydraten)
- Geen cola dan pure ranja
- Druivensuiker is ook een alternatief.
- knapt het SO op geef hem/haar dan de langzame suikers (complexe koolhydraten) bv. Boterham met kaas,
- Bij een bewustzijn daling bel je 112.

2

Hyper (Hyperglycemie). Een hyper betekent een te hoog glucosegehalte (>10mmol/l) in het bloed. Als de glucose je cellen niet in kan vanwege een tekort aan insuline blijft er teveel glucose achter in het bloed. Het kan zijn dat je jezelf te weinig insuline hebt toegediend voor de koolhydraten die je hebt gegeten of dat je bijvoorbeeld een verstopping hebt in je systeem, maar soms is de oorzaak ook lastig te achterhalen. De symptomen van een hyper zie je in de afbeelding. Een hyper los je op door extra insuline of door te bewegen (als je tenminste zeker weet dat je wel insuline in je lichaam hebt!). Ook drinken zonder suiker helpt.

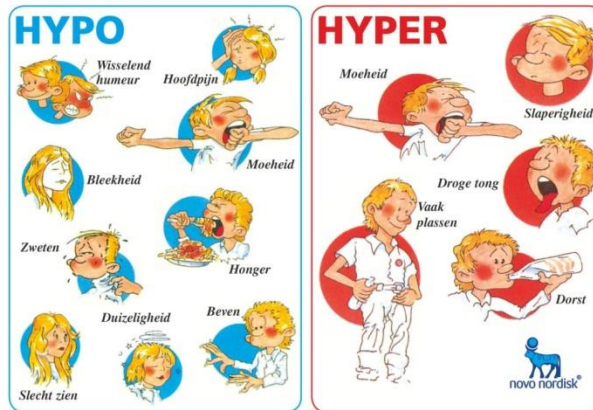
Signalen van een hyper zijn:

- veel plassen
- erge dorst
- droge tong
- vermoeid zijn

Hoe krijg je een hyper?

- Te veel eten of drinken
- Te weinig insuline inspuiten
- Verkeerde insuline spuiten (kortwerkende en lang werkende verwisselen)
- Een ander eetpatroon
- Ziek zijn / ergens een ontsteking in het lichaam hebben
- Een defecte insulinepomp

Soms is het lastig waarom iemand een hyper krijgt en wordt het een uitdaging om daar achter te komen.



symptomen hypo en hyper

Wat is diabetes type 1 en diabetes type 2.?

Ze hebben allebei te maken met insuline en bloedsuiker, maar zitten heel verschillend in elkaar. Diabetes type 2 komt verreweg het meeste voor.

Diabetes type 2:

Diabetes type 2 komt het vaakst voor: 9 van de 10 mensen met diabetes hebben diabetes type 2. Overgewicht en weinig beweging, maar ook oudere leeftijd naast erfelijke aanleg vergroten de kans. Hoewel ook mensen zonder overgewicht diabetes type 2 kunnen krijgen. Vroeger heette diabetes type 2 'ouderdomsdiabetes'..

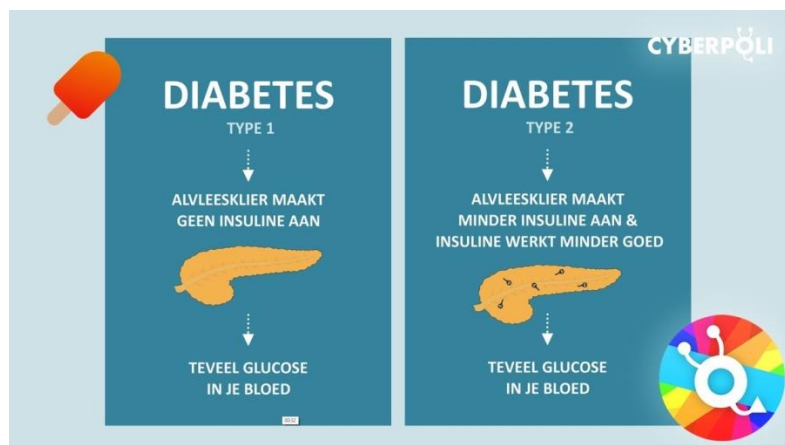
Mensen met diabetes type 2 krijgen meestal voedings- en bewegingsadviezen, aangevuld met medicijnen. Soms moet iemand ook insuline spuiten.

Bij diabetes type 2 maakt de alvleesklier eerst nog wel insuline aan, maar het lichaam reageert niet meer goed op insuline. De bloedsuiker blijft te hoog en de alvleesklier maakt steeds meer insuline aan om de suikerspiegel toch te laten zakken. Op een gegeven moment maakt de alvleesklier ook bij diabetes type 2 steeds minder insuline aan.

Diabetes type 1:

Het lichaam van mensen met diabetes type 1 maakt zelf de alvleesklier geen insuline meer, omdat de cellen die dat moeten doen zijn vernield of stilgelegd door het eigen afweersysteem. veel te weinig insuline aan. Met diabetes type 1 moet je insuline inspuiten, of een insulinepomp dragen.

Vroeger heette diabetes type 1 ook wel 'jeugd diabetes'. Deze vorm van diabetes komt veel minder vaak voor: 1 op de 10 mensen met diabetes heeft diabetes type 1.



Feit: 1.2 miljoen Nederlanders hebben diabetes. Daarnaast komen er elke week 1200 mensen bij in Nederland. Waarvan 200.000 mensen hebben suikerziekte... zonder dat ze dat weten.

Herken een diabetes patiënt, geef de hulp die nodig is en denk altijd aan je eigen veiligheid!

Groetjes,
Chantal Koster van Gils
Instructrice Eerste Hulp