

Konkrétne skúsenosti rodičov s úpravou vysokých glykémií:

Soňa (mama osemročnej dcéry):

Vysoké glykémie po raňajkách

Skúšali sme rôzne kombinácie inzulínu a jedla, ale glykémie po raňajkách sme pravidelne mávali okolo 15 aj napriek tomu, že ráno bola glykémia dobrá a na raňajky dcérka nemala nič sladké. Najzložitejšie na tom bolo to, že dcérka chodí do školy, a tak sme mohli experimentovať len cez víkend. Keď sme zvýšili ranný inzulín, glykémie po raňajkách sa nezmenila, stále zostala vysoká – jediné, čo sme tým dosiahli, bolo hypo pred obedom. Nakoniec pomohli dve zmeny:

- inzulín sme nechali zvýšený, ale 0.5 SJ z raňajok sme presunuli do desiatej (dcérke to viac vyhovuje aj preto, že ráno sa jej veľmi nechce jesť a aspoň má v škole väčšiu desiatu),
- vyľúčili sme z raňajok mlieko (úplne, resp. ak po ňom dcérka veľmi túži, rátame 210 ml ako 1 SJ - pre zaujímavosť, dcérka máva mlieko každý deň na druhú večeru, vtedy jej vyhovuje a presne sedí, že 1 SJ zodpovedá 230 ml).

Takto mávame glykémiu po raňajkách maximálne o 2 mmol/l vyššiu ako ráno (niekedy dokonca rovnakú ako ráno) a aj pred obedom dobrú. Pravdepodobne to súvisí s tým, že dcérka má ráno zrejme veľmi nízku citlivosť na inzulín (na pokrytie 2 SJ potrebuje 6 jednotiek inzulínu, aby mala dobrú glykémiu po jedle) – pre porovnanie, na obed jej na pokrytie 4 SJ stačia 4 jednotky inzulínu.

Vysoké glykémie pred večerou

Pred hlavnými jedlami picháme Actrapid, pred spaním okolo 20:00 Levemir. Ten účinkuje cca 18-19 hodín, takže okolo 15:00 na druhý deň končí. A práve obdobie medzi olovrantom a večerou, keď pôsobí už len obedný Actrapid, sme mali dlhodobo najhoršie z celého dňa, glykémie pred večerou bola vždy najvyššia. Skúšali sme to vyriešiť zvýšením obedného Actrapidu, ale to nám nepomohlo, pretože dcérka mala vtedy pred olovrantom vždy hypo. Ďalšou možnosťou bolo pichať inzulín aj pred olovrantom, ale tomu sme sa chceli vyhnúť. Potom nás napadlo presunúť 0.5 SJ z olovrantu na obed (pôvodne mala 3 SJ na obed a 2 SJ na olovrant, po zmene 3.5 SJ na obed a 1.5 SJ na olovrant), čo nám umožnilo zvýšiť obedný Actrapid, ktorý to potom „potiahol“ až do večere a glykémie pred večerou sa po 2 – 3 dňoch upravili. SJ sme už potom nechali zmenené a funguje to dlhodobo.

Alenka (mama štvorročnej dcéry):

Zvýšená glykémia na obed

Ak sa pravidelne opakuje zvýšená glykémia na obed, treba dieťaťu odmerať glykémiu pred desiatou. Ak je:

- Ok, skúsiť dať zjesť na desiatur menej SJ (znížiť napr. o 0.5 SJ). Glykémia na obed by sa mala upraviť.
- Vysoká už na desiatur, treba zvýšiť ranný inzulín. Druhý deň zmerať znova na desiatur a postupovať rovnako.

Ak po úprave dávky ranného inzulínu je glykémia na desiatur dobrá, treba skúsiť dať na desiatur toľko SJ, ako predtým:

- Ak bude na obed ok, tak postačí zvýšiť ranný inzulín.
- Ak bude na obed glykémia vysoká, treba znížiť na desiatur počet SJ.

Takže z toho sú tri závery:

1. bude stačiť znížiť SJ na desiatur, alebo
2. bude potrebné zvýšiť ranný inzulín a nechať SJ na desiatur ako predtým, alebo
3. bude potrebné zvýšiť ranný inzulín a znížiť SJ na desiatur.

Tento postup je možné použiť aj pri úprave glykémií pred večerou.