

Omgaan met stress

Het is belangrijk om te leren wat stress met uw bloedglucosewaarden doet. In sommige perioden zullen de bloedglucosewaarden langere tijd verhoogd zijn. Een aanpassing van de medicatie kan dan nodig zijn. Het bijregelen met insuline moet met grote zorgvuldigheid gebeuren. Kortdurende stress vraagt over het algemeen geen aanpassing in de insuline. Na het nemen van voldoende rust zal de bloedglucosewaarde weer dalen. Bij langdurige stress is aan te bevelen de bloedglucosewaarden door middel van extra insuline te verbeteren, doe dit altijd in overleg met uw behandelaar.

Het kan helpen om het stressgevoel en de daarbij horende bloedglucosewaarden enkele maanden te verzamelen. Gedurende deze periode dienen alle stressvolle gebeurtenissen geregistreerd en becijferd te worden. Het cijfer 10 staat voor maximale stress en het cijfer 0 voor complete ontspanning. Gedurende deze periode worden ook de bloedglucosewaarden bijgehouden. Hierdoor kan een mogelijke samenhang tussen stress en de verandering in de bloedglucosewaarden in kaart worden gebracht.

Wat kunt u zelf doen?

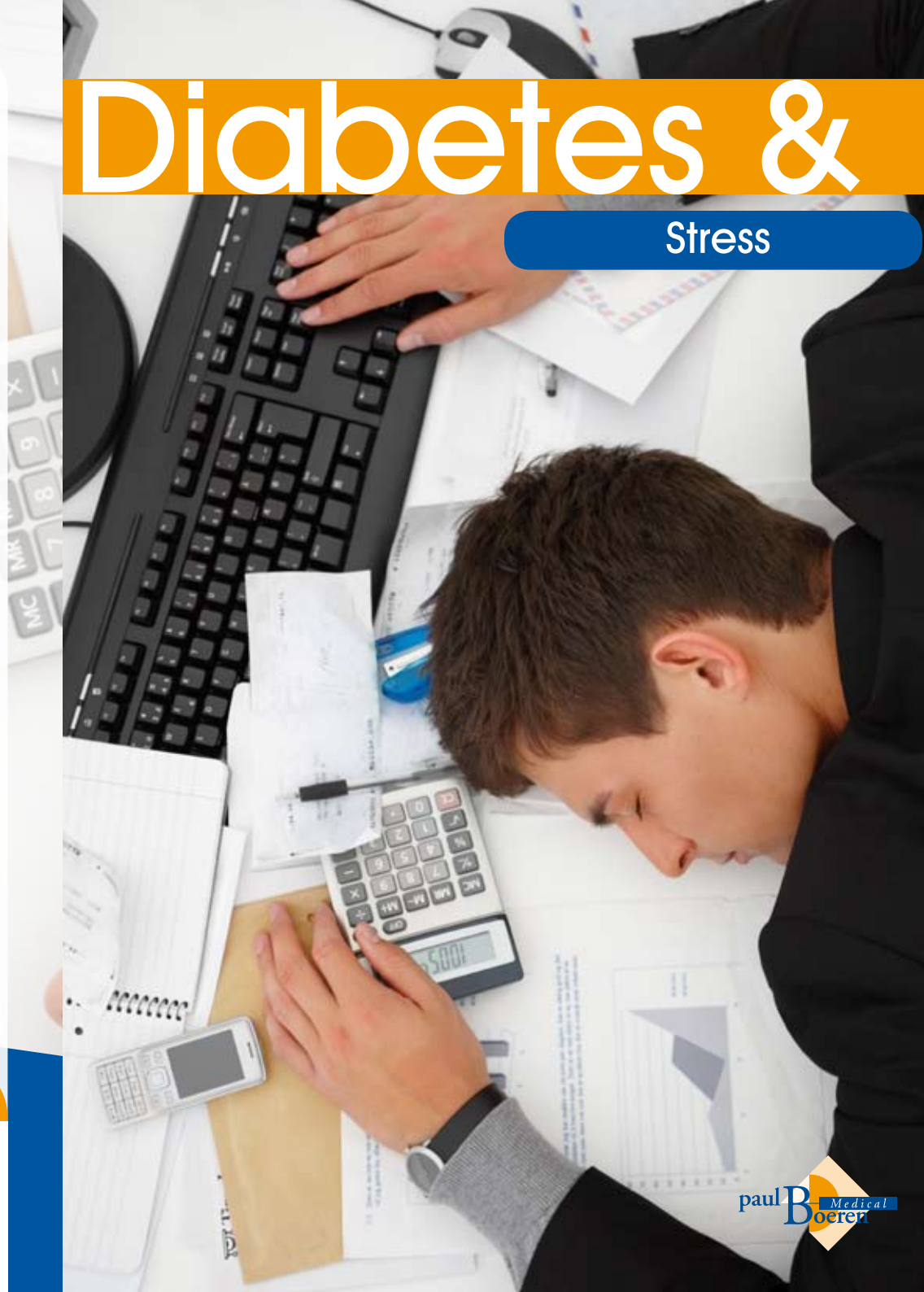
- Probeer te allen tijde positief te blijven.
- Gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging zorgen dat het lichaam beter in conditie blijft, waardoor men beter om kan gaan met stress.
- Een ontspannende hobby, zoek naar activiteiten waar men van kan genieten.
- Neem een warm bad.
- Yoga, meditatie of ademhalingsoefeningen kunnen voor een patiënt erg rustgevend zijn.
- Het volgen van een cursus stressmanagement bij RIAGG, de open universiteit of buurtcentra.

Neem de signalen van stress altijd serieus.

Indien u zelf de situatie en oplossingen niet meer kunt overzien, zoek dan contact met een professionele hulpverlener of uw huisarts.

Diabetes &

Stress



Deze informatie wordt aangeboden door Boeren Medical BV

Aphroditestraat 24
5047 TW Tilburg
Telefoon: 0800 - 022 96 06

Info@boerenmedical.com

Openingstijden
maandag t/m vrijdag van
08.30 uur tot 17.00 uur

www.boerenmedical.com

Stress

Stress is een ander woord voor spanning. Stress is een vorm van spanning die in het lichaam optreedt als reactie op prikkels van buitenaf. Stress brengt het lichaam in paraatheid: de hartslag en bloeddruk gaan omhoog, de spieren spannen zich, haren gaan rechtop staan (kippenvel), de zintuigen worden scherper (pupillen verwijden, men spitst de oren) en de pijngevoeligheid daalt naar een laag niveau. (Stress helpt een chauffeur bijvoorbeeld om snel op de rem te trappen als er plotseling een dier voor de auto schiet.) Stress stelt mensen ook in staat extra alert te reageren en geconcentreerd te werken. Na afloop van een dergelijke gebeurtenis vloeit de bijkomstige spanning vanzelf weg. Men zal de meest voorkomende vormen van stress herkennen, zoals een ziekte of sterfgeval in familiale kring. Echter, stress op klein niveau (feestdagen, drukke periode op het werk) wordt vaak moeilijker herkend of erkend. Deze stress is niet ongezond. Het hoort bij het leven en komt bij iedereen voor.

Vormen van stress

Snelle stress

In de eerste seconden na hevige schrik, bijvoorbeeld na een ongeluk, sturen de hersenen (via het ruggenmerg en de zenuwuiteinden van het zenuwstelsel) stresssignalen het lichaam in. Dit zorgt voor het vrijkomen van de stresshormonen adrenaline en noradrenaline in de bloedbaan. Het lichaam maakt zich klaar voor een vlucht-, vecht- of angstreactie.

Langzame stress

Na een paar minuten komt het stresssysteem op gang. In de hersenen wordt een hormoon afgegeven dat via het bloed andere hormoonklieren bereikt. Hierdoor komt het hormoon cortisol vrij in het lichaam. Afscheiding van cortisol in de bloedbaan leidt tot een verhoging van de bloedglucose en verhoogt de stofwisseling. Cortisol wordt gezien als een stof die het lichaam helpt om energie te mobiliseren, waardoor men beter opgewassen is tegen bedreigende situaties. Hoe langer de stress aanhoudt, hoe meer het lichaam uit balans raakt. Dit kan leiden tot lichamelijke klachten, zoals slaapproblemen, vermoeidheid of concentratieproblemen.

Oorzaken van stress

Stress kan ontstaan uit positieve en/of negatieve gebeurtenissen, zoals:

- huwelijk.
- zwangerschap.
- vakantie.
- werk.
- overlijden van een partner, naaste familie of goede vriend.
- echtscheiding.
- persoonlijke verwonding of ziekte.
- pensioen.

Wat is de invloed van diabetes op stress?

Wanneer bij een patiënt de diagnose diabetes wordt vastgesteld, wordt dit wel eens vergeleken met een rouwproces (het verlies van gezondheid). Binnen enkele maanden tot een jaar is er vaak weer een evenwicht gevonden. De diabetesbehandeling kan voor een patiënt erg belastend zijn. Het dagelijks leven verandert ingrijpend, doordat er regelmatig zelfcontroles en insuline-injecties gedaan moeten worden. Tevens kunnen het zetten van insuline-injecties en de veranderingen aan het voedingspatroon een wezenlijke invloed hebben op de patiënt. Schommelende bloedglucosewaarden kunnen, ondanks goede zorg, leiden tot frustratie en stress. Verder zijn angst voor hypoglycaëmieën, late complicaties, spuit- en prikangst meer redenen tot stress. Inzicht in het ziektebeeld is belangrijk om goed om te kunnen gaan met de aanpak en de eisen die aan een behandeling worden gesteld.

Wat is de invloed van stress op diabetes?

Bij mensen met diabetes kan stress het bloedglucosegehalte flink onregelmatig maken. Het kan hierdoor stijgen, maar ook dalen. Sommige mensen kunnen hun reactie op stress moeilijk voorspellen.

De productie van stresshormonen (adrenaline, noradrenaline en cortisol) zorgt voor het vrijkomen van extra glucose uit de lever. Verder zorgen deze stresshormonen ervoor dat vetcellen zuren in het bloed loslaten. Het lichaam kan zowel de glucose als de vetzuren gebruiken als brandstof. Men kan namelijk het gevaar (denk aan de vecht- en vluchtfunctie) niet bestrijden als de bloedglucosewaarde laag is. Bij diabetes is er geen, of onvoldoende, insuline aanwezig om met deze hormonen om te gaan, waardoor de bloedglucosewaarde zal stijgen. Bij sommige mensen met diabetes type 1 kan dit zelfs leiden tot een keto-acidose (verzuring van het lichaam). De controle van de bloedglucosewaarden blijft belangrijk.

Stress kan ook indirect diabetes onregelmatig maken. Men kan slechter voor zichzelf gaan zorgen door bijvoorbeeld:

- maaltijden over te slaan of juist meer te eten.
- medicatie vergeten in te nemen.
- meer alcohol te drinken.
- vergeten de bloedglucosewaarden te controleren.
- minder lichaamsbeweging.

Ziektes als bijvoorbeeld de griep of een infectie worden door het lichaam gezien als stress. Deze stress blijft vaak wat langer bestaan en heeft veel meer effect op het lichaam. Tevens is er een grotere kans op onregelmatigheid van de bloedglucosewaarden.

Daarnaast zijn er aanwijzingen dat mensen met veel stress vatbaarder zijn voor diabetes type 2. Bij mensen die al een genetische aanleg hebben, kan de chronische verhoging van stresshormonen waarschijnlijk leiden tot ongevoeligheid voor insuline en uiteindelijk tot diabetes.