

## Vejledning til praktisk rekreativ dykning med diabetes mellitus (DM)

Valget om at dykke med DM er dykkerens eget, og det er vigtigt at vide, at det ikke er uden risici. Personer med DM bør ikke dykke uden lægelig godkendelse. Følgende råd kan hjælpe til at gøre dykning med DM mere sikkert:

### Forebyg hypoglykæmi:

- Mål dit blodsukker ofte (4-6 gange dagligt) i ugen op til dykning og i perioden med dykning. Stil efter et stabilt blodsukker og undgå hypoglykæmiske episoder
- Indtag et måltid 1,5-2 timer før dykning.. Indtag af kulhydrater sv.t. ca. 15-20 g per 70 kg kropsvægt lige før dykket kan øge sikkerheden (der er ca. 20g kulhydrat i én banan)
- Mål dit blodsukker 60, 30 og 10 minutter før dykning. Værdierne skal være stigende eller stabile, og den sidste måling skal ligge mellem 8,3 og 12 mmol/l
- Det anbefales at dykningen udsættes hvis BS er > 16.7mmol/l
- Mål blodsukker igen umiddelbart efter dykning
- Kontroller dit blodsukker ofte i løbet af aftenen og evt. om natten efter dykning - i denne periode er der også risiko for, at du får lavt blodsukker

### Medicin og væskebalance:

- Tilpas din antidiabetiske medicin inden du skal ud og dykke, evt. reducer insulin doser aftenen inden eller perorale antidiabetika (specielt sulfonylurinstofpræperater) om morgenen for at opnå ovenstående BS mål
- Insulinpumper er i dag ikke godkendte til brug under tryk. For at undgå hypoglykæmi men også sværere hyperglykæmi anbefales en gradvis dosis reduktion 1-2 timer før dykningen under samtidig måling af BS. Insulinpumpen afkobles lige inden du dykker (tilkobles igen umiddelbart efter dyk). hurtigtvirkende insulin skal reduceres, som ved anden moderat fysisk aktivitet
- Drik rigeligt med væske på dage med dykkeraktivitet og undgå alkohol 24 timer op til dykning

### Omfanget af dykkeraktivitet:

- Dyk maksimalt i 60 minutter (total tid) og ikke dybere end 20-25 meter. Dine dyk skal planlægges, så du altid har mulighed for direkte- og fri opstigning (maks dykkesid uden tvungen dekompensation ved 18m er 60 min (lf. Norsk Dykke- og behandlingstabel)
- Dyk uden tvungen dekompensation. Ingen dykning under udhæng, i huler og vrug. Sørg altid for uhindret fri adgang til overfladen
- Foretag ikke mere end to dyk pr dag, med minimum 2 timer over vandet imellem
- Undgå situationer der kan forværre hypoglykæmi (langvarig eksponering for kulde såvel som varme, stærke strømforhold, særligt anstrengende dyk). Aflys dykning ved kraftige vindforhold og høj sø
- Drik rigeligt med væske og undgå dehydrering/væskeunderskud
- I tilfælde af hypoglykæmi, foretag opstigning (med makkeren), etabler positiv opdrift, indtag glukose og forlad vandet. Kan direkte opstigning ikke umiddelbart gennemføres skal man indtage glukose under vandet, hvorefter dykningen afbrydes og opstigning påbegyndes

### Sikkerhed

- Du er selv ansvarlig for at søge viden om håndtering af hypoglykæmi i forbindelse med dykning (se link længere nede)
- Din dykkermakker og -instruktør skal være klar over at du har sukkersyge, kende dykkertegnet (se figur 3) for lavt blodsukker og vide hvordan de behandler det som led i 1.hjælp (f.eks. med glukagon)
- Din dykkermakker må ikke have sukkersyge
- Dyk altid med let tilgængelig sukker (f.eks. druesukker gel) på dig under dykningen og glukagon til injektion tilgængeligt på båden/kysten

Alle blodsukkerværdier, kulhydratindtag og medicin-doser noteres i en personlig log-bog sammen med informationer om dykkeraktiviteten (varighed, dybde, fysisk belastning etc.). På denne måde kan du lære af dine egne erfaringer og forbedre planlægningen af fremtidige dyk

Du kan finde mere information på følgende link: <https://dfdms.dk/publikationer-2/>.