

HØYT BLODSUKKER (HYPERGLYKEMI)

Hva er blodsukker?

Blodsukker er innhold av sukker (glukose) i blodet. Blodsukker kommer fra karbohydrater i maten vi spiser. Glukose er næring for cellene i kroppen og gir oss energi (1).

Hva fører til høyt blodsukker?

For at glukose skal kunne fraktes fra blodet til cellene, trenges hormonet insulin. Når en har diabetes, så mangler man insulin – enten fordi kroppen ikke lager insulin lenger (diabetes type 1, autoimmun sykdom) eller fordi det lages for lite eller det virker for dårlig (diabetes type 2). Da blir sukkeret liggende igjen i blodet og en får for høyt blodsukker, hyperglykemi (1).

Uoppdaget forhøyet blodsukker hos personer med utviklingshemning?

Blant befolkningen i Norge viser tall fra 2020 at mellom 316 000 og 345 000 personer har diabetes type 1 eller type 2 (cirka 90 % av tilfellene), og at cirka 60 000 personer kan ha diabetes type 2 uten å vite det. Antall diabetestilfeller er doblet de siste 20 årene viser tall fra diabetisforskerne ved Folkehelseinstituttet, og det er hovedsakelig diabetes type 2 tilfellene som er økende (2). Hva med personer med utviklingshemning? Fra andre land vet vi at voksne og eldre med utviklingshemning utvikler diabetes type 2 oftere og tidligere i livet sammenlignet med befolkningen generelt (3,4). Dette forteller oss hvor viktig det er med kunnskap om denne kroniske sykdommen, og at man må måle og følge opp blodsukkerverdier hos voksne og eldre personer med utviklingshemning.

Hva kan for høyt blodsukker føre til?

Symptomer på høyt blodsukker kan variere avhengig av årsak, type diabetes, hvor rask økningen er, hvor lenge personen har hatt diabetes, alder og behandling. For høyt blodsukker fører vanligvis til tretthet, økt tørste, økt urinproduksjon og sløret syn.

Ved diabetes type 2 kan forhøyet blodsukker, langtidsblodsukkeret (HbA1c), over tid føre til alvorlige komplikasjoner. Forhøyet langtidsblodsukker over tid fører til at blodårene blir stivere og mindre elastiske, og det kan komme arrvev og plakk i dem. Nerver kan også bli skadet (nevropatier), slik at for eksempel opplever nedsatt smertefølelse.

Vanlige komplikasjoner:

- Nevropatier rammer det perifere nervesystemet (nerver som går ut i kroppen fra ryggmargen og hjernestammen). Nervene forgrener seg ut i hele kroppen, og nevropatier kan gi smerter og nedsatt følelse. Ofte blir føttene rammet av nevropati, dårligere følelse i føttene kan gi trykkskader som igjen kan føre til fotsår
- Øynene kan få skader, og diabetes er en vanlig årsak til blindhet
- Nyrene kan skades i ulik grad, de kan ødelegges helt slik at transplantasjon av ny nyre eller dialyse blir nødvendig
- Risiko for hjerteinfarkt eller hjerneslag fordobles
- Tenner og tannkjøtt påvirkes negativt av å gå lenge med forhøyet blodsukker
- Leddplager med påfølgende smerter (1,5).

Syreforgiftning (diabetisk ketoacidose)

Veldig høyt blodsukker på grunn av insulinmangel (helt eller nesten tom for insulin) kan raskt føre til syreforgiftning som er en akutt tilstand.

Uten nok insulin får ikke cellene energi fra blodsukkeret, og kroppen begynner å forbrenne fett i stedet. I den prosessen frigjøres fettsyrer, som omdannes til avfallsstoffet ketoner som gjør at blodet blir «surt», kalt ketoacidose. En kan sjekke for syreforgiftning ved å måle ketoner i blod eller i urin (6).

De som har diabetes type 1 er mest utsatt, men dette kan også ramme personer med diabetes type 2. Utløsende årsaker ved diabetes type 2 er for eksempel infeksjoner med høy feber, hjertelidelser og bruk av et blodsukkersenkende medikament kalt SGLT-2 hemmer (6,7).

Symptomene kan utvikle seg over en dag eller to, men det kan også gå mye raskere. Symptomer kan være alt fra det å tisse ofte og mye, være tørr i munnen og veldig tørst, uklart syn, tretthet, sløv og irritabel.

Alvorlige tegn på ketoacidose er magesmerter, kvalme, oppkast, tung pust, rask pust som lukter aceton (søtlig, som neglelakkfjerner), forvirring eller bevisstløshet. Blodsukkeret trenger ikke å være høyere enn 11 mmol/l, men er oftest høyere enn det.

Syreforgiftning må alltid behandles på sykehus. Ved rask behandling blir en som regel frisk, men venter en for lenge med å oppsøke hjelp kan en risikere koma (varig bevisstløshet) og i svært sjeldne tilfeller død (1). Ved mistanke om diabetisk ketoacidose, ring 113 (1)!

Referanser:

1. Diabetesforbundet. www.diabetes.no
2. Nye tall om hvor mange som har diabetes i Norge, 2020. <https://www.fhi.no/nyheter/2020/nye-tall-om-hvor-mange-som-har-diabetes-i-norge/> (hentet 14/7-22)
3. MacRae, S., Brown, M., Karatzias, T., Taggart, L., Truesdale-Kennedy, M., Walley, R., Davies, M. (2015). Diabetes in people with intellectual disabilities: A systematic review of the literature. *Research in Developmental Disabilities*, 47, 352-274. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2015.10.003>
4. McVilly, K., McGillivray, J., Curtis, A., Lehmann, J., Morrish, L., Speight, J. (2014). Diabetes in people with an intellectual disability: a systematic review of prevalence, incidence and impact. *Diabetes Medicine*, 31(8), 897-904. <https://doi.org/10.1111/dme.12494>
5. www.diabeteswellness.no
6. Norsk helseinformatikk, www.nhi.no
7. Blodsukkersenkende behandling ved diabetes type 2. <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/diabetes/behandling-med-blodsukkersenkende-legemidler-ved-diabetes/blodsukkersenkende-behandling-og-behandlingsmal-ved-diabetes-type-2>