

LAVT BLODSUKKER (HYPOGLYKEMI) HOS ELDRE

Hva er blodsukker?

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

Hva er lavt blodsukker (hypoglykemi)?

Internasjonale retningslinjer for diabetes definerer hypoglykemi som blodsukker under 70mg/dl eller 3,9 mmol/l (1, 4).

Symptomer på lavt blodsukker hos dem som benytter insulin eller blodsukkersenkende tabletter blir kalt *føling*. Det er mer vanlig å få føling når en benytter insulin og har diabetes type 1, men føling forekommer også hos de med diabetes type 2 (1).

Symptomer på lavt blodsukker kan være ulikt fra person til person. Det er viktig å huske på at symptomer på lavt blodsukker kan utvikle seg raskt. Det er ikke uvanlig å få lavt blodsukker hvis en spiser for lite, trener hardt eller er i situasjoner med mye stress. Se flere faktorer som kan påvirke blodsukkeret på bildet hentet fra Veiviser: GOD EGENBEHANDLING utarbeidet av Helsedirektoratet og Diabetesforbundet (1).

<p>Symptomer ved lett til moderat lavt blodsukker kan være (under 3,9 mmol/L) (1):</p> <ul style="list-style-type: none"> • svetting • skjelving • blekhet • konsentrasjonsvansker • nummenhet/prikking i lepper/tunge • hjertebank • hodepine • synsforstyrrelser • kvalme • endret oppførsel • tørste og økt matlyst eller sult 	<p style="text-align: center;">FAKTORER SOM KAN PÅVIRKE BLODSUKKERET</p> 	<p>Symptomer ved veldig lavt blodsukker (under 2 mmol/L) kan være:</p> <ul style="list-style-type: none"> • talevansker • dobbeltsyn • forvirring • sterkt unormal oppførsel • nedsatt bevissthet • kramper • bevisstløshet
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Hva fører til for lavt blodsukker (føling):

- Hvis en tar mer insulin enn man trenger kan en få for lavt blodsukker og føling
- Hvis man spiser for lite, trener hardt eller blir stresset kan en få føling
- Det å drikke alkohol kan føre til føling
- Ved diabetes type 2 kan en få føling av enkelte tabletter av typen sulfonylurea (amaryl, glimepirid) eller glinider (repaglinid) (1).

Føling kan oppstå brått hvis blodsukkeret faller raskt. Se illustrasjon over fra *Veiviser: GOD EGENBEHANDLING* hvor det er beskrevet faktorer som kan påvirke blodsukkeret

Behandling av for lavt blodsukker

Gi straks personen med føling noe sukkerholdig mat eller drikke, et glass juice, melk, druesukker, honning eller lignende. Det er viktig å raskt få opp blodsukkeret. Blodsukkernivået må måles for å vurdere neste tiltak. Etter en stund bør en spise litt av det som kalles «langsomme karbohydrater». Karbohydrater er næringsstoffer som har som hovedoppgave å gi kroppen energi. De deles inn i tre grupper; sukker, stivelse eller kostfiber. Det er lurt å spise for eksempel brødiskiver eller grovt knekkebrød for å stabilisere blodsukkeret.

Hvis blodsukkeret er så lavt at personen blir bevisstløs, må vedkommende legges på gulvet i stabilt sideleie og det må sørges for frie luftveier. Ring 113 og fortell at personen har diabetes, da kommer ambulansen veldig fort.

Aldri gi mat eller drikke til en bevisstløs person, det kan ende i luftrøret!

Hva er insulinsjokk (hypoglykemisk sjokk)?

Når blodsukkeret blir for lavt - under 2 til 3 mmol - utvikles symptomer på insulinsjokk. Se *symptomer ved veldig lavt blodsukker* over. Dette er meget alvorlig, og tilstanden kan føre til besvimelse, kramper, koma, og i sjeldne tilfeller til og med død (nhi.no).

Ved insulinsjokk bør en gi glukagon. Glukagon er kroppens «nødsukker», og mange har med seg glukagonsprøyte eller glukagon nesepulver (Baqsimi) som fungerer som en nesespray i lomma eller i veska.

Har en ofte føling, kan det være en trygghet å bære et smykke eller noe som symboliserer at en har diabetes. Eller bør alle som er i risiko for å utvikle lavt blodsukker ha litt sukkerholdig mat (sjokolade etc) i lomma lett tilgjengelig.



Hvorfor er hypoglykemi så alvorlig for eldre med diabetes?

Tall viser at forekomst av diabetes i befolkningen er økende, og risikoen for å utvikle diabetes type 2 stiger med økende alder (2).

Den vanligste årsaken til at eldre utvikler lavt blodsukker er mangelfull dosering av blodsukkersenkende legemidler (3). Alvorlig hypoglykemi hos eldre med diabetes kan føre til fall som kan medføre brudd som igjen fører til langvarige funksjonsnedsettelse, smerter, angst og mer behov for hjelp. Alvorlig hypoglykemi er også assosiert med hjerte- og karsykdom (det samme som for hyperglykemi, se eget temaark). Hypoglykemi fører til økt skrøpeligheit, og skrøpeligheit øker risikoen for hypoglykemi (4). Hypoglykemi hos eldre, sammen med sansetap, dårlig balanse og muskelsvakhet kan være vanskelig å observere. Blodsukkernivået må måles regelmessig, og hvor ofte må tilpasses hvert enkelt individ.

Diabetesmedisinene bør vurderes ekstra nøye hos personer med lav appetitt og/eller nedsatt matinntak. Da vil diabetesmedisineringen være for høy, og hypoglykemi kan oppstå.

Mange eldre kan være redde for å få for lavt blodsukker om natta slik at de blir bevisstløse mens de sover. Dette skjer veldig sjeldent ifølge informasjon på nettsiden www.diabetes.no.

Nye anbefalinger for langtidsblodsukker for skrøpelige eldre

I norske retningslinjer er det angitt at for skrøpelige og eldre mennesker med redusert levetid anbefales det at målet for langtidsblodsukkeret, HbA1c, kan økes fra 53 mmol/mol til mellom 53–64 mmol/mol for å forebygge hypoglykemi. Samtidig bør ikke blodsukkerverdier overstige 12–14 mmol/l for å hindre symptomer på høyt blodsukker (hyperglykemi) (5). Snakk med fastlegen om dette. For ellers friske eldre med diabetes gjelder de internasjonale retningslinjene.

Symptomer på hypoglykemi hos eldre

Symptomer kan være atypiske, og de forveksles ofte med andre symptomer på det å bli eldre med nedsatt balanse eller muskelstyrke. Symptomene kan også forveksles med tegn på kognitiv svikt eller demens (6).

I forhold til voksne og eldre personer med utviklingshemning som vi vet kan ha mange sykdommer samtidig (multimorbiditet) og som benytter mange ulike medikamenter (polyfarmasi), vil det å observere tegn på hypoglykemi være utfordrende. Siden hypoglykemi kan være alvorlig og potensielt dødelig, er det viktig å gjøre en helhetsvurdering av den eldre med diabetes sammen med fastlegen. Da bør grad av skrøpeligheit, kognitiv funksjon, multimorbiditet, polyfarmasi, nyrefunksjon, ernæringsproblemer og eventuelt vektnedgang kartlegges grundig og vurderes opp mot risiko for hypoglykemi. Kanskje medisiner av diabetes bør endres?

Det er viktig at alle tjenesteytere og nærpersoner til den med diabetes vet hva de bør gjøre hvis vedkommende viser tegn på hypoglykemi eller blir funnet bevisstløs. (Se eget temaark, *For høyt eller for lavt blodsukker*)



Referanser:

1. Diabetesforbundet. www.diabetes.no
2. Amiel, S.A. (2021). The consequences of hypoglycaemia. *Diabetologia*;64(5):963– 70.
<https://doi.org/10.1007/s00125-020-05366-3>
3. Graue, M., Fagerli, K. og Fløde, M. (2022). Hypoglykemi kan være en alvorlig tilstand for eldre med diabetes. *Sykepleien*;110(87913): e-87913.
<https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2022.87913>
4. Abdelhaz, A.H., Koay, L., Sinclair, A.J. (2016) The effect of frailty should be considered in the management plan of older people with type 2 diabetes. *Future Sci OA*;2(1): FSO102.
<https://doi.org/10.4155/fsoa-2015-0016>
5. Helsedirektoratet (2019). Behandling med blodsukkersenkende legemidler ved diabetes. Oslo: Helsedirektoratet; Tilgjengelig fra:
<https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/diabetes/behandling-medblodsukkersenkende-legemidler-ved-diabetes>
6. American Diabetes Association (2020). 12. Older Adults: Standards of Medical Care in Diabetes-2020. *Diabetes Care*. 2020;43(Supplement 1):152–62.
<https://doi.org/10.2337/dc20-S012>