

HJELP VED FOR HØYT ELLER FOR LAVT BLODSUKKER

Hva gjør du hvis du ikke vet om blodsukkeret er for høyt eller for lavt?

Noen ganger er det vanskelig å skille symptomer på for høyt eller for lavt blodsukker. Symptomene kan være like. Hvis den du møter har sløv tale, virker forvirret eller påvirket, er svett og skjelven, er kvalm og uvel, eller mangler evne til å si hva som plager vedkommende, så er det viktig å vurdere om det kan være høyt eller for lavt blodsukker. Det hjelper mye hvis vi i utgangspunktet vet om vedkommende har diabetes, men det kan uansett være vanskelig å avgjøre.

Det er langt mer skadelig for hjernen med lavt blodsukker enn for høyt i akuttsituasjoner.

Så, hvis du ikke er sikker, skal du alltid gå ut fra at blodsukkeret er for lavt!

Da er det viktig å gi vedkommende raskt noe sukkerholdig mat eller drikke. Det vil føre til at blodsukkeret stiger raskt.

Eksempler på mat og drikke som kan gis kan være sukkerholdig juice, brus, saft eller melk, honning, syltetøy. Man må forsikre seg at personen ikke er så sløv at hen ikke klarer å svelge!

Når personen har fått i seg noe sukkerholdig og har kommet seg litt, er det lurt å gi noen langsomme karbohydrater som brød eller knekkebrød for å stabilisere blodsukkeret.

«Grunnen til at du alltid skal satse på at blodsukkeret er for lavt i tilfellene du er usikker, er fordi dette raskest kan bli alvorlig. Personen med diabetes kan bli bevisstløs og i noen tilfeller også få kramper. Er det høyt blodsukker som er årsaken, så gjør det ingenting at du har gitt sukker. Litt sukker fra eller til gjør ingen skade i den situasjonen» (1)

Hva er insulinsjokk?

Når blodsukkeret blir veldig lavt - under 2 til 3 mmol /l- utvikles symptomer på hypoglykemisk (lavt blodsukker)- sjokk. Symptomer er økende nervøs irritabilitet som fører til besvimelse, kramper, koma, og i sjeldne tilfeller til og med død (2).



Aldring og helse

Nasjonalt senter

Enkelte personer med diabetes kan gå rett fra full bevissthet til insulinsjokk uten varselsymptomer. Hvis dette skjer, så er det viktig å sørge for at blodsukkerverdiene ligger litt høyere til vanlig enn det som er anbefalt for å unngå denne alvorlige situasjonen.

Blir det gitt for høye doser med insulin kan denne tilstanden oppstå. Denne tilstanden med alt for lavt blodsukker kan også oppstå ved bruk av antidiabetika, tabletter som benyttes ved diabetes type 2 (2). Skrøpelige eldre med diabetes må følges opp nøye, og medisinerings med antidiabetika må justeres slik at de ikke utvikler for lavt blodsukker (3).

Referanser:

1. www.diabetes.no
2. www.nhi.no
3. American Diabetes Association 12. Older Adults: Standards of Medical Care in Diabetes-2020. Diabetes Care. 2020;43(Supplement 1): s152–62. <https://doi.org/10.2337/dc20-S012>