

Lavt blodsukker/ hypoglykæmi

For dig, der går i ungeklinikken



Lavt blodsukker / hypoglykæmi

Insulinføling

Ved for lavt blodsukker < 3,5 påvirkes din hjerne.

De fleste gange vil du registrere nogle af disse følings symptomer:
(Er dog ofte forskellige fra person til person).

Nogle af de mest almindelige symptomer er:

- Svedig /klam
- Indre uro/rysten
- Humørsyg/irritabel
- Snurren i tungen
- Synsforstyrrelser
- Sultfølelse
- Svimmelhed
- Koncentrationsbesvær
- Bleghed (andre ser dette)

Har du nogle af disse symptomer så

- Mål dit blodsukker
- Indtag hurtige kulhydrater: 15-20 g kulhydrat (en lille juice, sød saft, druesukker eller sodavand)
- Vente 10-15 min og mål et nyt blodsukker

Hvis blodsukkeret ikke er steget, drik da mere juice.

Er blodsukkeret steget... spis da brød for at holde blodsukkeret stabilt.

Vær opmærksom på

Afvent effekten af de hurtige kulhydrater, før du spiser de langsomme (brød). Spiser du brødet samtidigt med, at juicen drikkes, kan virkningen af juicen i nogle tilfælde indtræde senere, og følings symptomerne vil være længere tid om at forsvinde.

Insulintilfælde og insulinchok

Insulintilfælde

Der kan opstå situationer, hvor du ikke er i stand til at registrere de lave blodsukre, eller du har ignoreret symptomerne. Her vil det ofte være dine omgivelser, der reagerer på, at der er noget i vejen. De kan fx opleve, at du er fraværende, bleg, aggressiv, fjollet eller langsomt talende... en anderledes opførsel, end den de sædvanligvis ser hos dig.

Behandlingen af insulintilfælde er den samme som ved insulinføling, men med den forskel, at du behøver hjælp fra dine omgivelser.

Insulinchok

Her vil du oftest være bevidstløs og altid have brug for hjælp fra andre. I langt de fleste tilfælde skal der ringes 112.

Forsøg aldrig at give en bevidstløs person juice eller lignende, da det er forbundet med stor risiko for at få det i den gale hals.

Glucagon injektion kan være en behandling. Dine pårørende kan oplæres i at give dig Glucagon injektion. Glucagon er et hormon, der virker modsat insulin og får bl.a. leveren til at frigive sukkerdepoter til blodbanen. Efter injektion af Glucagon i låret vågner du efter 10 -15 min.

I langt de fleste tilfælde vil du vågne op efter et insulinchok, selvom det ikke bliver behandlet.

Efter insulinchok

Det er vigtigt, at du efter insulinchokket får tilført ekstra kulhydrater, så kroppens sukkerdepoter kan fyldes op. Dette varer ca. et døgn.

Efter et insulintilfælde kan det være en god ide at få en samtale med en behandler på Steno (så hurtigt som muligt).

Det gælder selvfølgelig også pårørende, som har stået for behandlingen.

Mulige årsager til hypoglykæmi

Oplever du perioder med hyppige lave blodsukre, er det en god ide, at du gør dig nogle tanker om årsagen.

Årsagen kan fx være

- Mindre mad
- Mere motion/fysisk aktivitet (mere sex)
- Mere insulin
- Nye injektionssteder (uden for infiltrater)
- Indtagelse af større mængder alkohol
- Remission / honeymoon (ved nykonstateret diabetes)