

Egenvård vid diabetes - Hypoglykemi (lågt blodsocker - under 3,5 mmol/l)

Patientinformation

För att blodsockret ska sjunka <3,5 mmol/l måste du ha blodsockersänkande medicinering (tabletter eller insulin). Tabletterna Metformin, Glucophage, DPP4-hämmarna (Januvia, Onglyza, Galvus, Trajenta) och GLP1- injektionerna (Victoza, Byetta, Lyxumia, Bydureon och Trulicity) kan inte ge för lågt blodsocker, de slutar verka när blodsockret kommer <3 mmol/l.

Symtom på lågt blodsocker

Oro	Hjärtklappning	Darrighet
Svettningar	Hunger	Illamående
Huvudvärk	Yrsel, dåsighet	
	Sluddrigt tal	Bristande koncentration

Dessa symtom kan saknas eller vara försvagade hos äldre och sköra personer. Detta är viktigt att veta, eftersom man vid mycket låg blodsockernivå kan bli omtöcknad, få kramper och hamna i koma.

Orsak

För långt mellan måltider	För hög dos av tablett/insulin	Mindre matintag än vanligt eller att man hoppat över en måltid
Alkoholintag	Ökad fysisk aktivitet	Byte av injektionsställe
Avsiktlig eller oavsiktlig viktnedgång, det senare är vanligt bland äldre personer		

Ta för vana att alltid ha med druvsocker

Egenvård - åtgärd

Ät något sött (snabba kolhydrater) tex 4 druvsockerbitar, juice eller godis av något slag. Drick sedan efter ca 15 min ett glas mjölk och ät en smörgås. Om blodsockret sjunker under 3,5 mmol/l så har kroppen ett försvar för att höja blodsockret. Flera hormoner frisätts som har till syfte att ge levern signal att skicka ut socker i blodet. Om du har haft ett lågt blodsocker så kan du efter några timmar få ett högt blodsocker – det är ett tecken på hormonernas påverkan.

Analysera orsaken till det låga blodsockret. Diabetesbehandlingen kan behöva ändras, diskutera detta min din läkare eller diabetessjuksköterska.