

LAVT BLODSUKKER OG DIABETES: KAN DU HJÆLPE?

Over 300.000 danskere lever i dag med diabetes. Og der bliver flere og flere. Derfor er det også meget sandsynligt, at du på din arbejdsplads, i sportsklubben, på ældrecentret, blandt din familie eller venner er i kontakt med personer, der lever med diabetes.

For personer, der lever med diabetes, vil det give tryghed at vide, at folk omkring dem ved, hvordan de kan hjælpe.

Hvad er lavt blodsukker?

Lavt blodsukker er noget, som næsten alle personer med diabetes oplever. Lavt blodsukker opstår, når der er mere insulin i blodet, end der er behov for. Det er ubehageligt for personen og kan i nogle tilfælde også være farligt.

Der er mange forhold, som kan medføre for lavt blodsukker. Det kan for eksempel være, at personen med diabetes:

- har været fysisk aktiv
- har spist mindre end sædvanligt
- har en for høj dosis af diabetesmedicin
- er stresset
- er syg
- har drukket alkohol

Hvis lavt blodsukker er et tilbagevendende problem, er det en god idé, at personen med diabetes taler med diabetesbehandleren om det, da det kan være, at diabetesmedicinen skal justeres eller skiftes.

Hvordan kan jeg se, om en person med diabetes har lavt blodsukker?

Symptomer ved lavt blodsukker er ikke altid lette at se. Nogle har nemlig tydelige symptomer, mens andre er sværere at identificere.

Lavt blodsukker kan ses ved, at personen med diabetes:

- Ryster
- Sveder
- Er irriteret
- Er bleg
- Er ukoncentreret
- Virker forvirret og uklar
- Snøvler og virker beruset
- Får kramper/er bevidstløs

Sådan gør du

Hvis din kollega, eller anden bekendt fortæller dig om sin sygdom, kan I tage en snak om, hvordan du skal reagere, hvis du mener at se symptomer på lavt blodsukker.

Når I taler sammen om lavt blodsukker, skal du være opmærksom på, at der er forskellige niveauer af lavt blodsukker.

Insulinføling (begyndende symptomer, som personen selv kan afhjælpe)

Personen, som får lavt blodsukker, kan ofte klare det selv eller eventuelt selv bede om hjælp til for eksempel hurtigt at få hentet et glas juice, sød saft, sodavand eller druesukker (15-20 gram hurtige kulhydrater).

Insulintilfælde (hvor personen med lavt blodsukker har behov for hjælp fra andre)

Hvis symptomerne er meget fremtrædende (insulintilfælde), men du stadig kan komme i kontakt med personen, skal du, som beskrevet ovenfor, forsøge at få personen med lavt blodsukker til at drikke juice, sød saft, sodavand eller indtage druesukker.

Insulinshock (bevidstløshed og kramper)

I tilfælde af insulinshock, hvor personen med diabetes bliver bevidstløs og eventuelt får kramper, skal du altid straks ringe 112.

Husk at du aldrig må forsøge at give mad eller drikke til en bevidstløs person, da der er risiko for fejlsynkning.



Vil du vide mere
om livet med diabetes?
Besøg
www.altomdiabetes.dk

Denne plakat er udarbejdet af Novo Nordisk i samarbejde med Birger Thorsteinsson, professor, overlæge, dr. med., Nordsjællands Hospital Hillerød.