

SYMPTOM PÅ LÅGT BLODSOCKER



HUNGER



YRSEL



SVETTNINGAR



MATTHET,
DARRNINGAR



HUVUDVÄRK



DIMSYN



FRÅNVARANDE



HUMÖRSVÄNGNINGAR



BLEK HY

FÖRSTA HJÄLPEN VID LÅGT BLODSOCKER

Vid diabetes kan blodsockret sjunka för lågt.

Blodsockret är för lågt när det ligger under 4 mmol/l.

Blodsockervärdet anges i millimol per liter med förkortningen mmol/l.

Ät eller drick något som innehåller socker, om blodsockret sjunker för lågt.

Exempelvis någon av följande portioner är bra akut hjälp vid lågt blodsocker:



8 glukostabletter



2 dl juice



2 dl sockrad saft



en banan

Mät blodsockret på nytt 10-15 minuter efteråt.

Ät eller drick lika mycket en gång till, om blodsockret fortfarande är lågt.

Portionerna på bilderna innehåller 20 gram kolhydrater.

- ▶ En diabetiker kan bli medvetslös om blodsockret sjunker för lågt.
- ▶ Ring i så fall genast efter ambulans.
- ▶ Ge aldrig en medvetslös person något att äta eller dricka. Risken för kvävning är stor.

Efter lågt blodsocker

Gör följande när blodsockret har stigit över 5 mmol/l:

- 1) Ät något som innehåller långsamma kolhydrater, exempelvis bröd och mjölk.
- 2) Mät blodsockret oftare än vanligt.
- 3) Ta reda på orsaken till lågt blodsocker.

Orsaken kan vara

- för stor dos basinsulin
- för stor dos måltidsinsulin
- tillskottsdoser av insulin mellan måltiderna
- insulin har injicerats i en muskel
- alkohol
- motion
- bastubad
- magsjuka.

- 4) Tala om för din diabetesskötare att du haft för lågt blodsocker.

Fundera tillsammans hur du kan undvika lågt blodsocker i fortsättningen.