

Informasjon til pårørende

# Lavt blodsukker (hypoglykemi)<sup>1</sup>

Dette bør du vite hvis en person  
i familien din har diabetes



1. <https://www.uptodate.com/contents/hypoglycemia-in-adults-with-diabetes-mellitus> (Lest 11.03.2021)

changing  
diabetes®

  
novo nordisk®



## Forord

Når du lever sammen med en person som har diabetes, kan det være nyttig for deg å vite mer om hva lavt blodsukker er. Lavt blodsukker er en tilstand som mange personer med diabetes vil oppleve å få. Episoder med lavt blodsukker forekommer hyppigst i forbindelse med enkelte typer legemiddelbehandling. Det kan oppleves som veldig ubehagelig og gi en følelse av å miste kontrollen, både fysisk og psykisk, og dessuten en redsel for å miste bevissthet. Lavt blodsukker kan derfor bli noe som tar mye oppmerksomhet i hverdagen for personer med diabetes, og de kan i noen tilfeller komme til å gå rundt med for høyt blodsukker for å unngå tilstand med lavt blodsukker. Dette kan på sikt ha en negativ helseeffekt.

Når man har diabetes, skal man prøve å opprettholde en blodsukkerverdi som er tett opptil den normale – dvs. den blodsukkerverdien som personer uten diabetes har. Dette fordi man dels har det bedre med en normal blodsukkerverdi, men mest fordi et høyt blodsukker over lengre tid kan medføre utvikling av følgeskader av diabetes i for eksempel øyne, nyrer, nerver, føtter, hjerne og hjerte.

**Ved å unngå forhøyede blodsukkerverdier reduserer personer med diabetes risikoen for å utvikle følgeskader senere i livet, og det behøver ikke å føre til flere tilfeller av for lavt blodsukker.**

**I denne brosjyren kan du lese om hva lavt blodsukker er, hvorfor det oppstår og hva du som familiemedlem kan gjøre for å hjelpe.**

## Hvorfor trenger jeg å vite noe om lavt blodsukker?

Lavt blodsukker kan oppleves som veldig ubehagelig for familiemedlemmet ditt.

Ved lavt blodsukker svekkes hjernens vanlige funksjoner, og personen som opplever lavt blodsukker kan miste kontrollen både fysisk og psykisk. Dette kan skape redsel for å miste bevisstheten.

**For mange personer med diabetes vil det gi trygghet å vite at pårørende, venner og kollegaer vet hva de skal gjøre i forbindelse med alvorlig hypoglykemi og insulinsjokk, som er de alvorligste konsekvensene av lavt blodsukker.**

Samtidig er det noen situasjoner og rutiner i hverdagen der du som familiemedlem kan hjelpe til for å unngå tilfeller av lavt blodsukker. I tillegg kan mer kunnskap om diabetes og lavt blodsukker bidra til å gjøre deg og personen som har diabetes tryggere.

Alle mennesker takler sykdommer forskjellig, og det er viktig at du snakker med familiemedlemmet ditt om diabetes, og at dere sammen blir enige om hvordan du best kan hjelpe. Noen personer vil helst ikke at deres pårørende involverer seg for mye, mens andre vil sette pris på, og ha stor nytte av, hjelp fra pårørende.

## Hvorfor får familiemedlemmet mitt lavt blodsukker?

**Blodsukker er betegnelsen som brukes for blodets innhold av sukker.**

Lavt blodsukker er en tilstand som oppstår når det er mer insulin i blodet enn det er behov for.

Hos personer med diabetes der bukspyttkjertelen ikke produserer, eller produserer for lite insulin, skyldes lavt blodsukker at det tilføres mer insulin til blodet enn kroppen har behov for.

**Det kan det være forskjellige årsaker til, for eksempel:**

- Dosen av diabetesmedisin er for høy i forhold til behovet
- Personen med diabetes har spist mindre enn vanlig
- Personen med diabetes har vært mer fysisk aktiv enn vanlig
- Personen med diabetes har drukket alkohol
- Personen med diabetes er syk eller har vært utsatt for en stressende situasjon



# Hvordan kan jeg se om familiemedlemmet mitt har for lavt blodsukker?

Symptomene på lavt blodsukker kan være vanskelige å identifisere.

Noen har tydelige symptomer som er enkle å få øye på, mens andre symptomer er indre symptomer og derfor ikke mulige å se med det blotte øye.

Symptomene varierer alt etter hvor lavt blodsukkeret er, og som regel vil familiemedlemmet ditt ha flere forskjellige symptomer samtidig.

**Nedenfor følger en liste over noen synlige symptomer på lavt blodsukker:**

- Skjelvinger
- Svette
- Irritabel
- Blekhet
- Ukonsentrert
- Forvirret og uklar
- Snøvler og virker beruset
- Kramper
- Bevisstløshet



# Hvordan kan jeg hjelpe hvis jeg ser symptomer på for lavt blodsukker?

Snakk med familiemedlemmet ditt om hvordan du skal reagere hvis du mener å se symptomer på lavt blodsukker.

Hvis familiemedlemmet for eksempel virker irriterbart og ukonsentrert, kan det skyldes lavt blodsukker, og det er ikke nødvendigvis slik at vedkommende selv er oppmerksom på det.

Lavt blodsukker kan ofte være et følsomt emne å ta opp. Det er derfor viktig at dere avtaler en måte du kan bringe det på bane uten at du overskrider familiemedlemmets grenser.

Når dere snakker sammen om lavt blodsukker, skal du være oppmerksom på at det er forskjellige nivåer av lavt blodsukker.



**Man deler symptomene inn i tre nivåer:**

## **LETT HYPOGLYKEMI**

**(begynnende symptomer som personen med diabetes selv kan håndtere)**

Ved begynnende symptomer (lett hypoglykemi) kan du hjelpe med å få blodsukkeret raskt opp på normalt nivå igjen ved å hente juice, søt saft, druesukker eller brus (15–20 g raske karbohydrater) til familiemedlemmet ditt. 15 gram karbohydrater kan for eksempel være 1,5 dl brus, juice eller saft. Vent i ca 15 minutter, og mål deretter blodsukkeret.

Hvis blodsukkeret ikke har steget, må personen drikke litt mer juice. Avhengig av avlorlighetsgraden på hypoglykemien, kan familiemedlemmet ditt spise noen langsomme karbohydrater, for eksempel en skive grovt brød, for å holde blodsukkeret stabilt.

## **ALVORLIG HYPOGLYKEMI**

**(personen med diabetes trenger hjelp fra andre)**

Hvis symptomene er veldig fremtredende, men du fremdeles får kontakt med familiemedlemmet ditt, skal du som beskrevet ovenfor, prøve å få personen til å drikke litt juice, søt saft, druesukker eller brus.

**Husk at du aldri må prøve å gi mat eller drikke til en bevisstløs person, siden det da er fare for feilsvelging.**

## **INSULINSJOKK**

**(bevisstløshet og kramper)**

**Ved insulinsjokk der personen med diabetes får kramper eller blir bevisstløs, skal du alltid straks ringe det medisinske nødnummeret 113.**

# Nyttig informasjon for å redusere risikoen for lavt blodsukker til et minimum

## Det er mange forhold som kan ha betydning for lavt blodsukker.

Nedenfor beskrives noen av de viktigste forholdene man skal være oppmerksom på. Du finner gode råd om hvordan lavt blodsukker kan unngås, og hvordan du best kan hjelpe familiemedlemmet ditt i ulike situasjoner.

### BLI KJENT MED KROPPENS MÅTE Å REAGERE PÅ

Familiemedlemmet ditt bør prøve å gjøre seg kjent med kroppens tidlige symptomer på lavt blodsukker (forvarsel for lett hypoglykemi).

Jo bedre man er på å merke de begynnende symptomene, desto raskere kan situasjonen håndteres ved å innta raske karbohydrater og dermed øke blodsukkeret igjen.

I den forbindelsen er det hensiktsmessig i en periode å observere og notere i hvilke situasjoner lavt blodsukker typisk oppstår. Mange legekontor og diabetes-poliklinikker har dagbøker/loggbøker for registrering av blodsuktermålinger til utdeling, som familiemedlemmet ditt kan få. Det finnes også en rekke apper og digitale verktøy man kan benytte deg av.

Et annet godt skritt på veien er å legge merke til hvordan kroppen føles ved ulike blodsukkerverdier, og hvordan kroppen føles generelt.

*Hvordan oppfører beina seg? Hvilken farge har ansiktet? Er personen med diabetes kald eller varm?*

**Husk**, at hvis lavt blodsukker er et tilbakevendende problem for familiemedlemmet ditt, er det en god idé å ta dette opp med diabetesbehandleren.

### BLODSUKKER OG KOSTHOLD

Ulike typer mat og tidspunktene for måltidene har betydning for blodsukkeret. Hvis familiemedlemmet ditt for eksempel ikke har spist, har spist mindre enn vanlig eller har spist et måltid med lite karbohydrater, kan dette gi lavt blodsukker.

Man bør derfor unngå å hoppe over måltider eller å utsette dem for lenge. Prøv å spise sunt hjemme, og vær oppmerksom på at blodsukkeret påvirkes av mengde og type karbohydrater som finnes i maten man spiser. Det finnes både hefter og apper som kan beregne karbohydratmengden i maten man spiser.

### BLODSUKKER OG MOSJON

Blodsukkeret utvikler seg ulikt avhengig av formen for mosjon. Det er forskjell på å spille en fotballkamp og å gå en tur i skogen. Også måltidene som inntas før familiemedlemmet ditt er fysisk aktiv, spiller inn på utviklingen av blodsukkeret.

### BLODSUKKER OG ALKOHOL

Hvis familiemedlemmet ditt drikker alkohol, øker risikoen for lavt blodsukker.

Hvis personer som har diabetes blir beruset, vil de ofte ikke merke symptomene på lavt blodsukker og derfor heller ikke tidsnok kunne sørge for å innta raske karbohydrater for å øke blodsukkeret.

Personer med diabetes bør derfor være spesielt forsiktige med alkohol, og ikke drikke store mengder om gangen.

### ANDRE TING SOM KAN PÅVIRKE BLODSUKKERET

Vær oppmerksom på at sykdom og stress også kan påvirke blodsukkeret.

### LAVT BLODSUKKER OM NATTEN

Symptomene på lavt blodsukker om natten kan være vanskelige å identifisere. Mange opplever imidlertid ved slike tilfeller at de har sovet dårlig, og har hodepine og konsentrasjonsvansker dagen etter, men de kobler ikke nødvendigvis dette til et lavt nattlig blodsukkernivå. Hvis du legger merke til at familiemedlemmet ditt sover veldig urolig og er svett, kan det være tegn på lavt blodsukker om natten.

Du kan gjøre familiemedlemmet ditt oppmerksom på det, siden det er mulig å ta noen forholdsregler og dermed unngå nattlige tilfeller av lavt blodsukker og de ubehagelige følgevirkningene dagen etter.

For å unngå lavt blodsukker om natten kan blodsukkeret måles før leggetid og det kan eventuelt spises litt langsomme karbohydrater hvis blodsukkeret ligger lavt.

Hvis dette ikke virker å ha effekt, og lavt blodsukker om natten fremdeles er et tilbakevendende problem, bør familiemedlemmet ditt snakke med diabetesbehandleren sin om det.

# Gode råd om for lavt blodsukker

## ÅPENHET OM DIABETES OG LAVT BLODSUKKER

Snakk med familiemedlemmet ditt om at det kan være en god idé å forklare venner og kollegaer om diabetes og lavt blodsukker – kunnskap om diabetes øker tryggheten for alle, og det kan godt hende at det er de som må hjelpe hvis familiemedlemmet ditt en dag opplever alvorlig hypoglykemi eller insulinsjokk.

## LAVT BLODSUKKER OG FØRERKORT

Alvorlig hypoglykemi som krever at man må få hjelp av andre kan føre til innskrenkninger i føreretten (jf. førerkortforskriften vedlegg 1 §§ 31-32).

Personen med diabetes bør derfor snakke med legen sin om hvilken regler som gjelder.

## INFORMASJONSKORT TIL BRUK VED TILFELLE AV LAVT BLODSUKKER

Bakerst i denne brosjyren finner du et informasjonskort som oppsummerer de viktigste tingene man skal huske på hvis en person med diabetes får lavt blodsukker.

Du kan klippe ut informasjonskortet og henge det opp på kjøleskapet/ oppslagstavlen hjemme. Du kan også foreslå at familiemedlemmet ditt henger det opp på arbeidsplassen sin eller på skolen.

Hvis man er åpen om diabetesen sin, reduseres også risikoen for misforståelser.

Symptomene på for lavt blodsukker kan for eksempel forveksles med alkohol-påvirkning.



# Informasjonskort om diabetes og lavt blodsukker (hypoglykemi)

Tusenvis av nordmenn lever med diabetes og risikerer derfor å få lavt blodsukker. På dette kortet kan du lese om hva du skal være oppmerksom på og hva du skal gjøre hvis en person opplever lavt blodsukker.

## Symptomene varierer alt etter hvor lavt blodsukkeret er

I listen nedenfor finnes eksempler på synlige symptomer som kan oppstå ved lavt blodsukker:

- Skjelvinger
- Irritabel
- Ukonsentrert
- Snøvler og virker beruset
- Svette
- Blekhet
- Forvirret og uklar
- Kramper/bevisstløshet

## Man deler symptomene inn i tre nivåer:

### FORVARSLER OG LETT HYPOGLYKEMI

#### (begynnende symptomer som personen selv kan håndtere)

Ved begynnende symptomer (lett hypoglykemi) kan personen som får lavt blodsukker ofte klare det selv, eller eventuelt selv be om hjelp til for eksempel raskt å få tak i litt juice, søt saft, druesukker eller brus (15–20 g raske karbohydrater).

### ALVORLIG HYPOGLYKEMI

#### (personen med lavt blodsukker trenger hjelp fra andre)

Hvis symptomene er veldig fremtredende, men du fremdeles får kontakt med personen, skal du som beskrevet ovenfor, prøve å få personen til å drikke litt juice, søt saft, druesukker eller brus.

**Husk! at du aldri må prøve å gi mat eller drikke til en bevisstløs person, siden det da er fare for feilsvelging.**

### INSULINSJOKK

#### (bevisstløshet og kramper)

**Ved insulinsjokk der personen med diabetes får kramper eller blir bevisstløs, skal du alltid straks ringe det medisinske nødnummeret 113.**



# Informasjonskort om diabetes og lavt blodsukker (hypoglykemi)<sup>1</sup>

1. <https://www.uptodate.com/contents/hypoglycemia-in-adults-with-diabetes-mellitus> (Lest 11.03.2021)

**Novo Nordisk Norway AS**  
Nydalsveien 28 · Postboks 4814 Nydalen · 0484 Oslo  
[www.novonordisk.no](http://www.novonordisk.no) · NO 918 22 9353 MVA

