

Känna igen och hantera blodsockernivåer

Kapitel om högt och lågt blodsocker (BG) och akuta situationer.

- Lågt blodsocker (Hypoglykemi) - Symptom & Åtgärder
- Högt blodsocker (Hyperglykemi) - Symptom & Åtgärder
- Akuta situationer (När du ska ringa hjälp)

Lågt blodsocker (Hypoglykemi) – Symptom & Åtgärder

Hypoglykemi innebär att BG (Blood Glucose eller blodsockret) sjunker under en säker nivå, vanligtvis under **3.9 mmol/L**. Det är viktigt att känna igen symptomen och agera snabbt.

Symptom på lågt blodsocker

Vanliga tecken på hypoglykemi kan variera, men inkluderar ofta:

- Hunger
- Svettningar
- Darrningar eller skakningar
- Yrsel och svaghet
- Snabb puls
- Irritation eller oro
- Huvudvärk
- Koncentrationssvårigheter
- Förvirring
- I allvarliga fall: medvetslöshet eller kramper

Åtgärder vid lågt blodsocker

Om du misstänker lågt blodsocker, agera snabbt:

1. **Mät blodsockret** för att bekräfta nivån om möjligt.
2. **Ge snabba kolhydrater**, exempelvis:
 - 1 st Dextrosol
 - Lite (1/3 glas) juice eller saft (ej light)
3. **Vänta 10-15 minuter** och mät blodsockret igen.
4. Om blodsockret fortfarande är lågt, upprepa punkt 2 igen.

Vid allvarlig hypoglykemi

- Om Charlie inte kan svälja: **Ge glukagon** enligt instruktion och ring **112**.
- Lägg personen i **stabil sidoläge** om de är medvetslösa och invänta hjälp.

Att känna igen och agera snabbt vid hypoglykemi är avgörande för att förhindra allvarliga komplikationer.

Fördelen är att Charlie använder en CGM så BG går att se med 5 minuters intervall och att medvetslöshet är extremt ovanligt.

Högt blodsocker (Hyperglykemi) – Symptom & Åtgärder

Hyperglykemi innebär att blodsockret är för högt, vanligtvis över **8 mmol/L**. Det kan utvecklas gradvis och kräver åtgärder för att undvika komplikationer.

Symptom på högt blodsocker

Vanliga tecken på hyperglykemi inkluderar:

- Ökad törst
- Torr mun
- Frekvent urinering
- Trötthet och svaghet
- Dimsyn
- Huvudvärk
- Illamående
- Koncentrationssvårigheter
- Acetonlukande andedräkt (vid allvarlig hyperglykemi)
- I allvarliga fall: medvetslöshet eller ketoacidosis

Åtgärder vid högt blodsocker

Om du misstänker högt blodsocker, följ dessa steg:

1. **Mät blodsockret** för att bekräfta nivån. Detta görs enkelt med CGM eller stick i fingret om man vill eller behöver bekräfta värdet.
2. Ge en korrigeringsbolus om inte pumpen själv har gjort detta.
3. Går fortfarande inte blodsockret ned inom 1-2h från senaste korrigeringsbolusen bör man till en början fundera på om infusionssetet faktiskt fungerar. Annars byt det enligt instruktion.
4. **Drick mycket vatten** för att hjälpa kroppen sänka blodsockret och undvika uttorkning.
5. **Rör på dig** om blodsockret inte är extremt högt och inga tecken på ketoacidosis finns.

6. **Mät ketoner** om blodsockret är över **15 mmol/L** i flera timmar. Vid förhöjda ketonvärden kan det krävas omedelbar medicinsk hjälp.

Vid allvarlig hyperglykemi

- Om Charlie visar tecken på förvirring, svår andnöd eller medvetslöshet i samband med högt blodsocker: **Ring 112** omedelbart.

Förebyggande åtgärder

- Kontrollera blodsockret regelbundet. Detta är numera ganska enkelt då han använder CGM.
- Se till att dricka tillräckligt med vätska, särskilt vid sjukdom.

Att agera i tid vid hyperglykemi är avgörande för att förhindra komplikationer som ketoacidosis (ketoner) och uttorkning.

Akuta situationer (När du ska ringa hjälp)

Både högt blodsocker och lågt blodsocker är farligt.

Högt blodsocker är egentligen bara farligt på lång sikt. Alltså om Charlie har ett högt blodsocker (över 8 mmol/L) i flera veckor sliter detta på kroppen, vilket i ger andra sjukdomar. Det bildas även Ketoner vilket är farligt.

Lågt blodsocker är egentligen det enda som är farligt på kort sikt. Alltså om Charlie har ett lågt blodsocker (under 3,9 mmol/L).

Båda två går att hantera ganska enkelt. Högt blodsocker hanteras med insulin och ett lågt blodsocker med kolhydrater eller socker såsom Dextrosol/sötad saft/godis beroende på hur snabb effekt man vill/behöver ha.

Skulle Charlie ha ett alldeles för lågt blodsocker som inte hanteras så kommer han svimma. Följ isf nödfallsprotokollet.