**Blóðsykurfall**

Þegar blóðsykurgildi mælist undir 4 mmol/l þá tölum við um blóðsykurfall.  Hjá einstaklingum sem hafa góða stjórn á sinni sykursýki og eru meðhöndlaðir með insulíni er talað um að gera megi ráð fyrir 2-3 mildum blóðsykurföllum á viku (gildi milli 3-4 mmol/l). Markmiðið er að þau séu aldrei fleiri og og aldrei alvarleg, það er að mæling sýni gildi undir 3 mmol/l eða þörf er á utanaðkomandi aðstoð.

Sumar gerðir að töflum sem notaðar eru til að meðhöndla sykursýki tegund 2 geta einnig valdið blóðsykurfalli, það eru t.d. Glimeryl, Amaryl og Diamicron Uno.

**Hvað getur valdið blóðsykurfalli?**

* Ekki nægur matur miðað við insulin
* Of stórir skammtar af insulin
* Meiri hreyfing en venjulega
* Tilfinningalegur æsingur og/eða kvíði
* Nýjir stungustaðir
* Of langur tími milli máltíða
* Engar augljósar skýringar

**Einkenni blóðsykurfalls**

* Stundum finnast lítil eða engin einkenni en útlit og hegðun getur verið breytt
* Svengd
* Sviti
* Fölvi
* Viðskotaillska
* Skjálfti, innri óróleiki
* Viðkvæmni eða grátur
* Höfuð- eða magaverkur
* Hraður hjartsláttur/hjartsláttarónot
* Sjóntruflanir (óskýr sjón)
* Almenn vanlíðan

**Viðbrögð við hugsanlegu blóðsykurfalli**

* Hætta því sem verið er að gera
* Láta fólk í nánasta umhverfi vita af ástandinu
* Ef þú ert að upplifa blóðsykurfall í fyrsta skipti þ.e. þér líður undarlega og veist ekki hvers vegna er mikilvægt að setja eitthvað sætt í munninn og mæla sig svo strax til að læra að þekkja einkenni blóðsykurfalls hjá þér, þá ertu líklega fljótari að átta þig ef það gerist aftur.
* Mæla blóðsykur strax og fá hjálp við að lesa af mælinum ef með þarf
* Drekka lítið glas af ávaxtasafa (100-200 ml, sem samsvarar 10-20 g af kolvetni), bíða í 10-15 mínútur og mæla þá blóðsykur aftur, borða síðan fæðu með hægmeltum kolvetnum t.d. gróft brauð eða banana.

Eða

* Borða þrúgusykur (sem samsvarar 10-20 g af kolvetni) síðan hægmelt kolvetni svo sem gróft brauð eða banana.

Ástæðan fyrir því að mælt er með hægmeltum kolvetnum er sú að þau metta yfirleitt vel og leiða til þess að blóðsykur hækkar hægar og viðkomandi er fljótari að jafna sig.

**Viðbrögð eftir sykurfall**

* Skoða hugsanlegar ástæður blóðsykurfallsins. Endurskoða þarf alla notkun insulins ef um 2-3 væg blóðsykurföll er að ræða í viku eða ef fallið hefur verið undir 3 mmol/l.
* Passa að borða reglulega
* Hafa samband við sykursýkismóttökuna ef mælingar halda áfram að vera lágar

Skoða þarf vel hvað hefur getað valdið fallinu. Ef ekki finnast öruggar skýringar á því þarf að fara vel yfir undanfarinn sólarhring varðandi hreyfingu, mataræði, lyfjagjöf, streitu og almenna líðan, skoða hvort eitthvað var öðruvísi en venjulega. Ef þú ert að lenda í falli reglulega þarf að enduskoða meðferðina.

Ef blóðsykurföll verða óvenju erfið eða þeim fjölgar er vert að skoða eftirfarandi atriði:

* Insulin notkun (rangir skammtar eða tegundir insulins)
* Mynstur í mataræði eða hreyfingu
* Alkoholnotkun
* Tækni við inndælingu
* Vandamál á stungusvæði
* Sálræn vandamál
* Kröftug líkamsrækt
* Skert þekking og/eða geta til sjálfsumönnunar

Hafdís Lilja Guðlaugsdóttir

Hjúkrunarfræðingur