

LIIAN MATALAN VERENSOKERIN ENSIAPU

Diabeetikon verensokeri voi laskea liian matalaksi.

Verensokeri on liian matala, kun se on alle 4 mmol/l.

Verensokeri ilmoitetaan millimoolina litrassa, lyhenne on mmol/l.

Jos verensokeri laskee liian alas, nosta sitä sokeripitoisella ruoalla tai juomalla.

Ensiavuksi matalaan verensokeriin käy esimerkiksi jokin seuraavista annoksista:



8 glukoosipastillia



2 dl täysmehua tai tuoremehua



2 dl pillimehua



banaani

Mittaa verensokeri uudelleen 10-15 minuutin kuluttua syömisestä.

Jos verensokeri on edelleen matala, syö saman verran lisää sokeripitoista ruokaa tai juomaa.

Kaikki kuvien annokset sisältävät 20 grammaa hiilihydraattia.

- ▶ Jos verensokeri laskee liian alas, diabeetikko voi mennä tajuttomaksi.
- ▶ Soita tällöin heti ambulanssi.
- ▶ Tajuttomalle ei saa antaa ruokaa tai juomaa tukehtumisvaaran takia.

Liian matalan verensokerin jälkeen

Kun verensokeri on noussut yli 5 mmol:iin/l, huolehdi seuraavista asioista:

- 1) Syö ruokaa, jossa on hitaasti imeytyvää hiilihydraattia, esimerkiksi leipää ja maitoa.
- 2) Mittaa verensokeria tavallista useammin.
- 3) Selvitä liian matalan verensokerin syy.

Liian matalan verensokerin syitä voivat olla esimerkiksi

- liian iso perusinsuliinin annos
- liian iso ateriainsuliinin annos
- insuliinin lisäannokset aterioiden välillä
- insuliinin pistäminen lihakseen
- alkoholi
- liikunta
- saunominen
- vatsatauti.

- 4) Kerro diabeteshoitajalle liian matalasta verensokerista. Mieti hänen kanssaan, miten voit jatkossa välttää sen.