

LIIAN MATALAN VERENSOKERIN ENSIAPU

Diabeetikon verensokeri voi laskea liian matalaksi.
Verensokeri on liian matala, kun se on alle 4 mmol/l.
Verensokeri ilmoitetaan millimoolleina 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.
- ▶ Tällöin pitää soittaa 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.