

Blodsukker
og
blodsukker
-måling



Vi går gjennom....

Langtidsblodsukker
(HbA1c)
Blodsukkerverdier

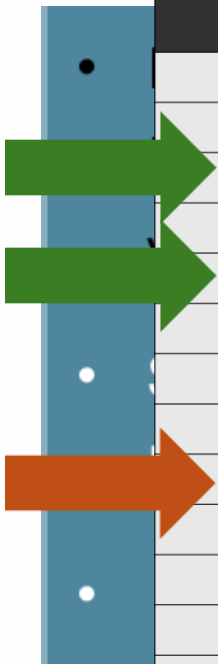
Hva, hvem, hvordan og
når?
Blodsukkerapparatet

Hyperglykemi (høyt
blodsukker)
Hypoglykemi (lavt
blodsukker)
Litt om kosthold



HbA1c - langtidsblodsukker

HbA1c (mmol/mol)	Gjennomsnittlig glukose (mmol/L)	HbA1c (%)
20	3,8	4,0
31	5,4	5,0
42	7,0	6,0
48	7,7	6,5
53	8,5	7,0
58	9,3	7,5
64	10,1	8,0
69	10,9	8,5
75	11,7	9,0
80	12,5	9,5
86	13,3	10,0
91	14,1	10,5
97	14,9	11,0
102	15,7	11,5
108	16,5	12,0



BLODSUKKERVERDIER

Normalt
blodsukker for
personer uten

diabetes

- Mellom 3- 7 mmol/l
- Det stiger for eksempel under et måltid, men går raskt ned igjen når insulinet har gjort

For personer med
diabetes er
anbefalingen

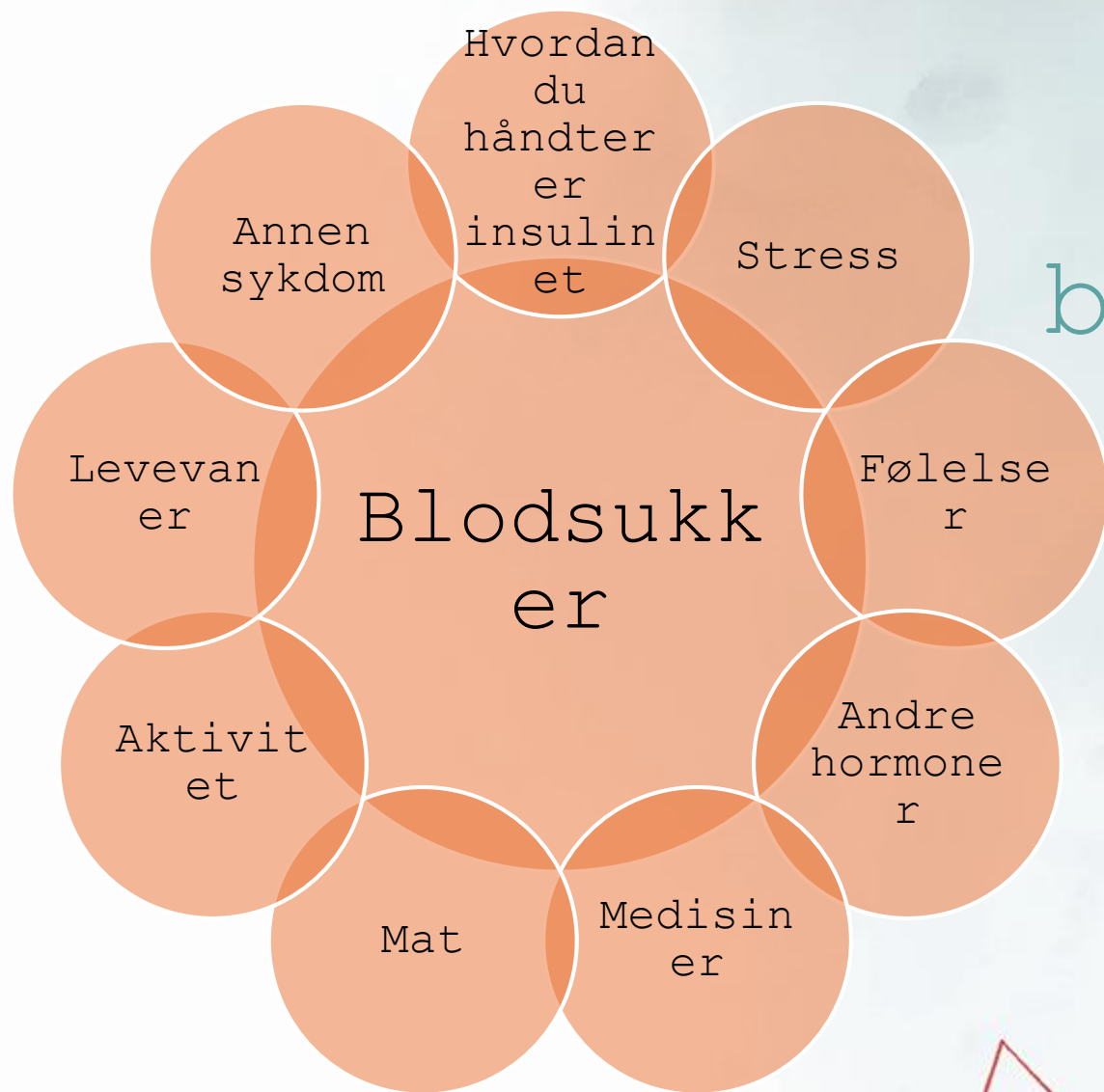
- Ideelt mål 4-10 mmol/l
- Generelle anbefalinger gjennom dagen:
 - Fastende: 4-6 mmol/l
 - Før måltid: 4-7 mmol/l

• To timer etter

Ideelt mål

- Det finnes ingen fasit på hva som er «riktig» verdi.
- Målet er å oppnå et stabilt blodsukker.
- Faktorer som spiller inn er bla HbA1c og om du opplever symptomer på høyt blodsukker.
- Drøft med legen om hvilke målverdier som er riktig for deg.
- Andre mål for eldre, barn og ungdom.





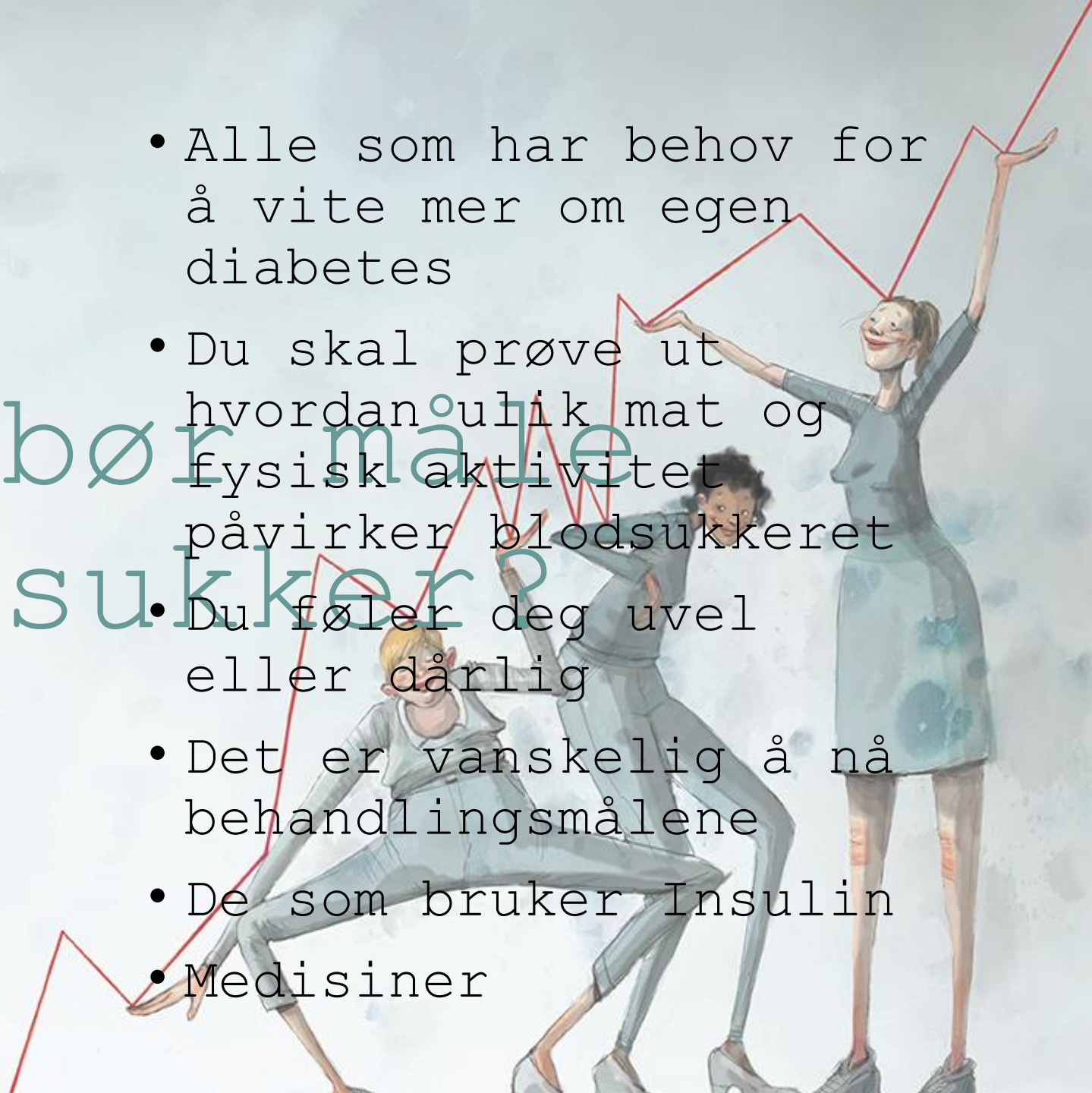
Hva påvirker blodsukkeret?





bør måle blodsukker?

- Alle som har behov for å vite mer om egen diabetes
- Du skal prøve ut hvordan ulike mat og fysisk aktivitet påvirker blodsukkeret
- Du føler deg uvel eller dårlig
- Det er vanskelig å nå behandlingsmålene
- De som bruker Insulin
- Medisiner



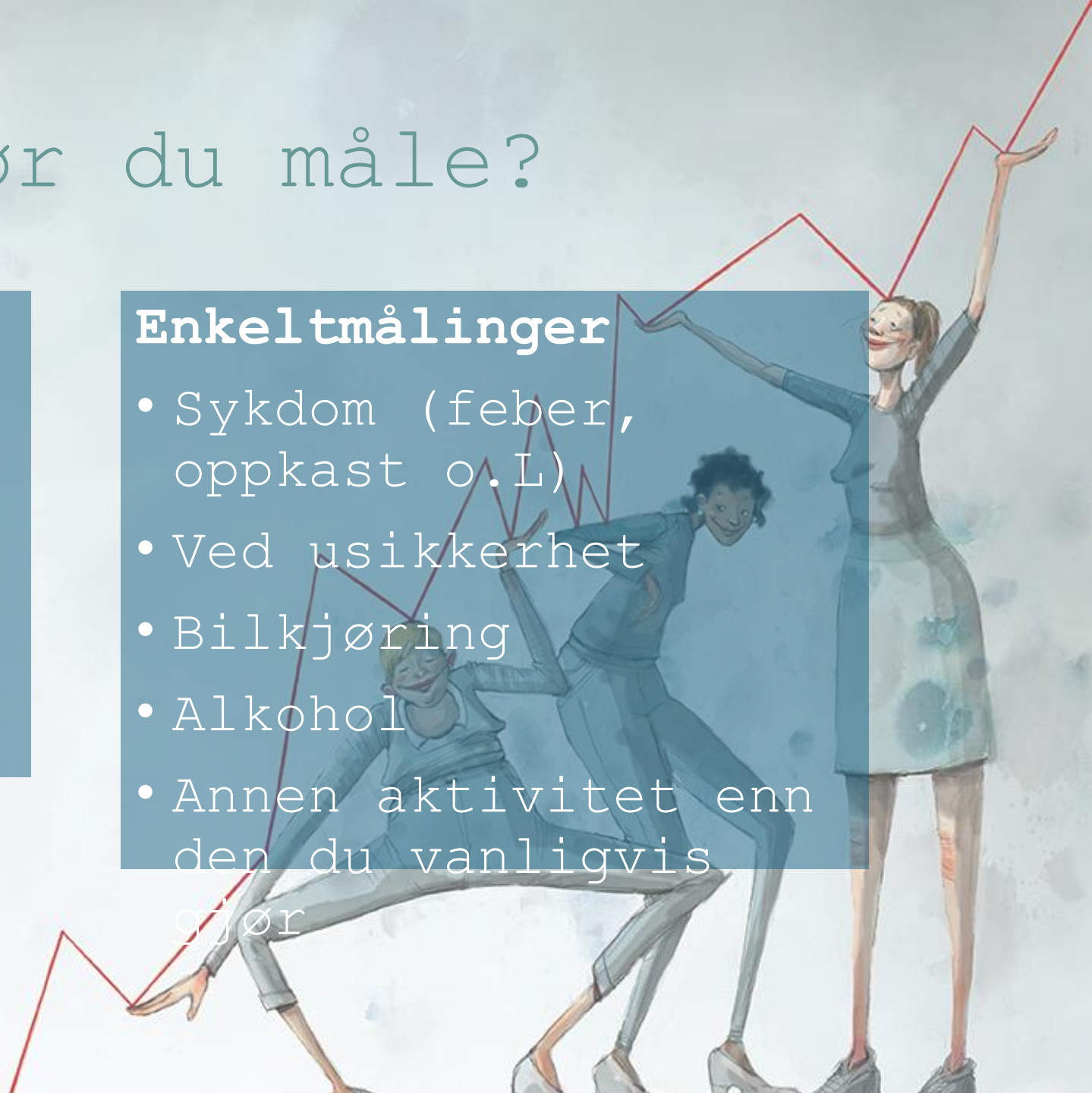
Når bør du måle?

Blodsukkerprofil

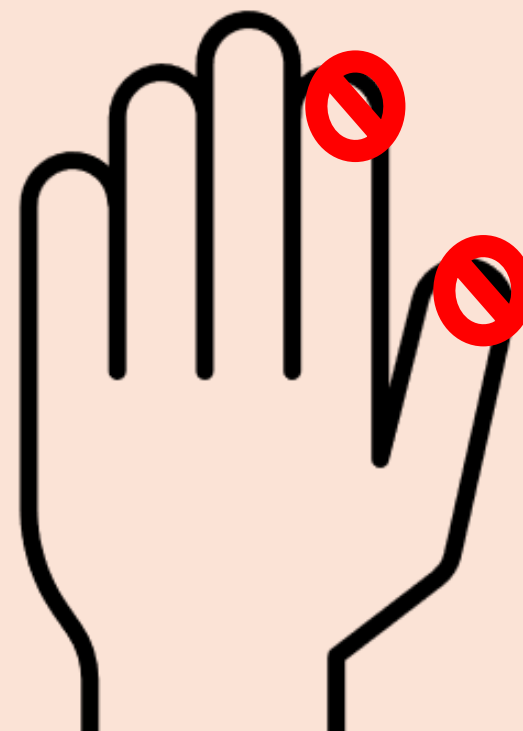
1. Fastende om morgenen
2. Før og etter 1,5-2 timer etter måltid
3. Ved sengetid
4. 1 gang om natten

Enkeltmålinger

- Sykdom (feber, oppkast o.l.)
- Ved usikkerhet
- Bilkjøring
- Alkohol
- Annen aktivitet enn den du vanligvis gjør



Hvor skal du
stikke?



Rene og tørre hender

Vask hendene med såpe og varmt vann. Såpe for å få bort eventuelle matrester og varmt vann for å øke blodsirkulasjonen

Du trenger ikke å tørke bort første bloddråpe dersom man har rene hender

Sprit/Ikke sprit?

Sørg for at hendene er helt tørre, selv den minste fuktighet kan påvirke resultatet.



Blodsukkerappa ratet



Et blodsukkerapparat
består av en stikkpenn
med lansett,
teststrimler og et
måleapparat.

Trinn for trinn

OBS! Vær obs på holdbarhetsdatoen på strimlene, spesielt etter at boksen er åpnet. Husk at det er viktig at boksen alltid er lukket.

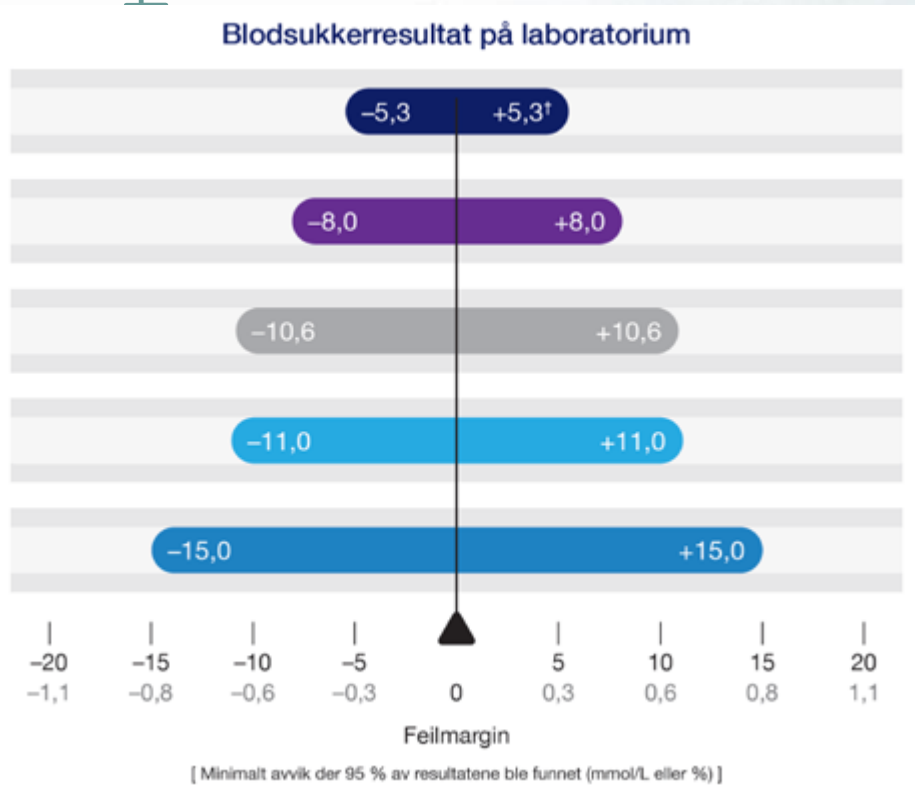
1. Sett en ny lansett i stikkpennen og lad.
2. Vask hendene , skyll og tørk dem godt
3. Sjekk holdbarhet på strimlene
4. Set teststrimmelen inn i apparatet
5. Stikk på siden av fingertuppen
6. Tørk om mulig bort den første bloddråpen
7. Hold bloddråpen mot teststrimmelen
8. Vent mens apparatet teller ned
9. Noter
10. Kast strimmel og lansett forsvarlig etter bruk.



Feilkilder og feilmarginer

Feilkilder:

- Manglende opplæring
- Hygiene, manglende håndvask
- For lite blod på strimmelen
- Feil oppbevaring av strimler
- Temperatur



HYPERGLYKEMI

høyt blodsukker

Vekttap og svakhetsfølelse

Uklart syn

Tørste og økt vannlatning

SYMPTOMER

Tretthet og energimangel

Tørr hud og tørre slimhinner

Magesmerter, oppkast og evt. bevissthetstap kan være symptomer på ketoacidose!



HYPOGLYKEMI

Lavt blodsukker

Hypoglykemi er symptomer fra hjernen om mangel på glukose

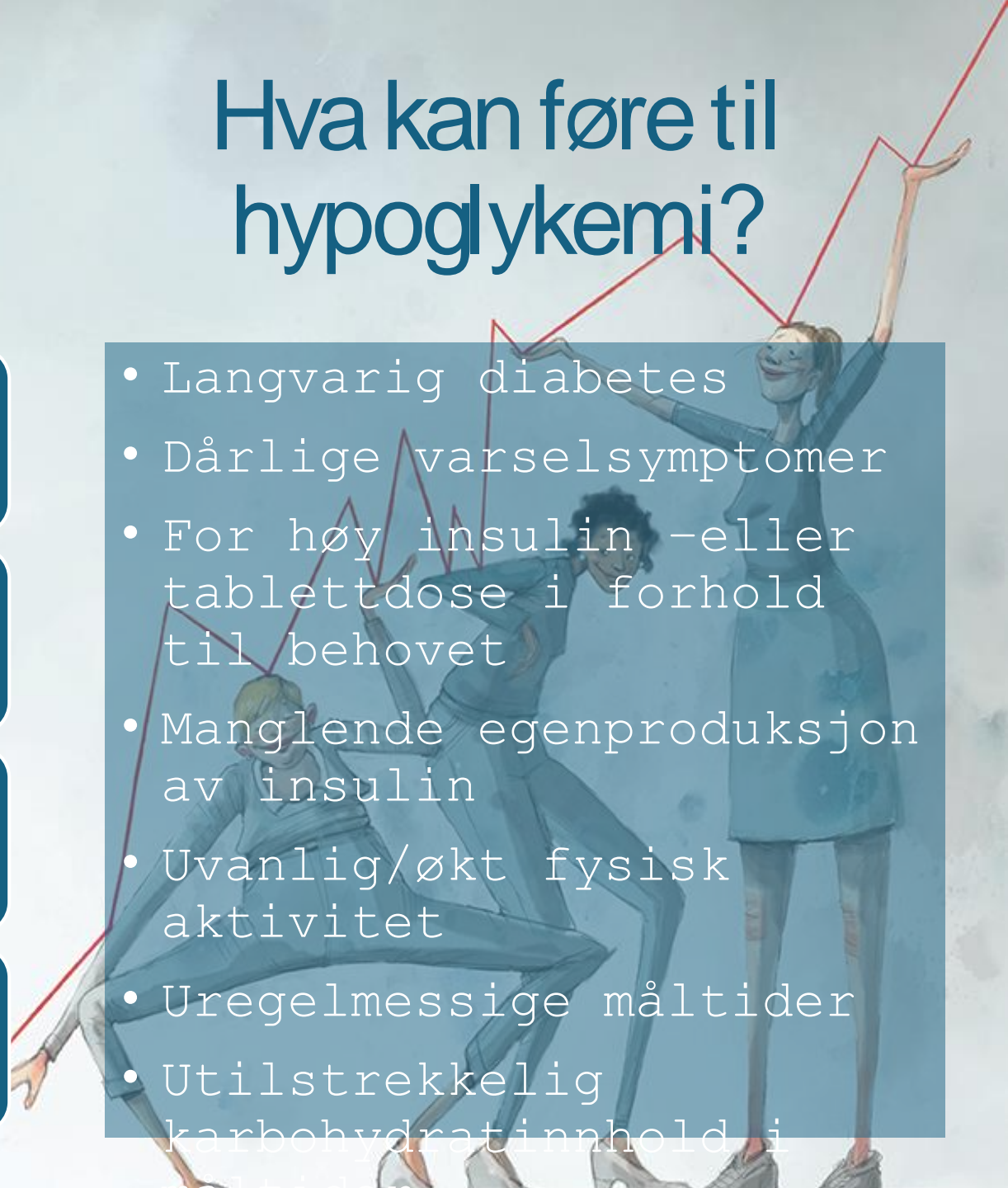
Blodglukosen er 2,5 - 3,3mmol/l eller under

Blodsukkeret kan være lavt uten at man kjenner symptomer

Eller normalt, men med symptomer

Hva kan føre til hypoglykemi?

- Langvarig diabetes
- Dårlige varselsymptomer
- For høy insulin - eller tablettedose i forhold til behovet
- Manglende egenproduksjon av insulin
- Uvanlig/økt fysisk aktivitet
- Uregelmessige måltider
- Utilstrekkelig karbohydratinnhold i måltider



Symptomer

Lett til moderat

- blekhet
- Svette
- Skjelving
- Hjertebank
- Angst, uro
- Sult, tørste
- Hodepine
- Endret oppførsel

Alvorlig

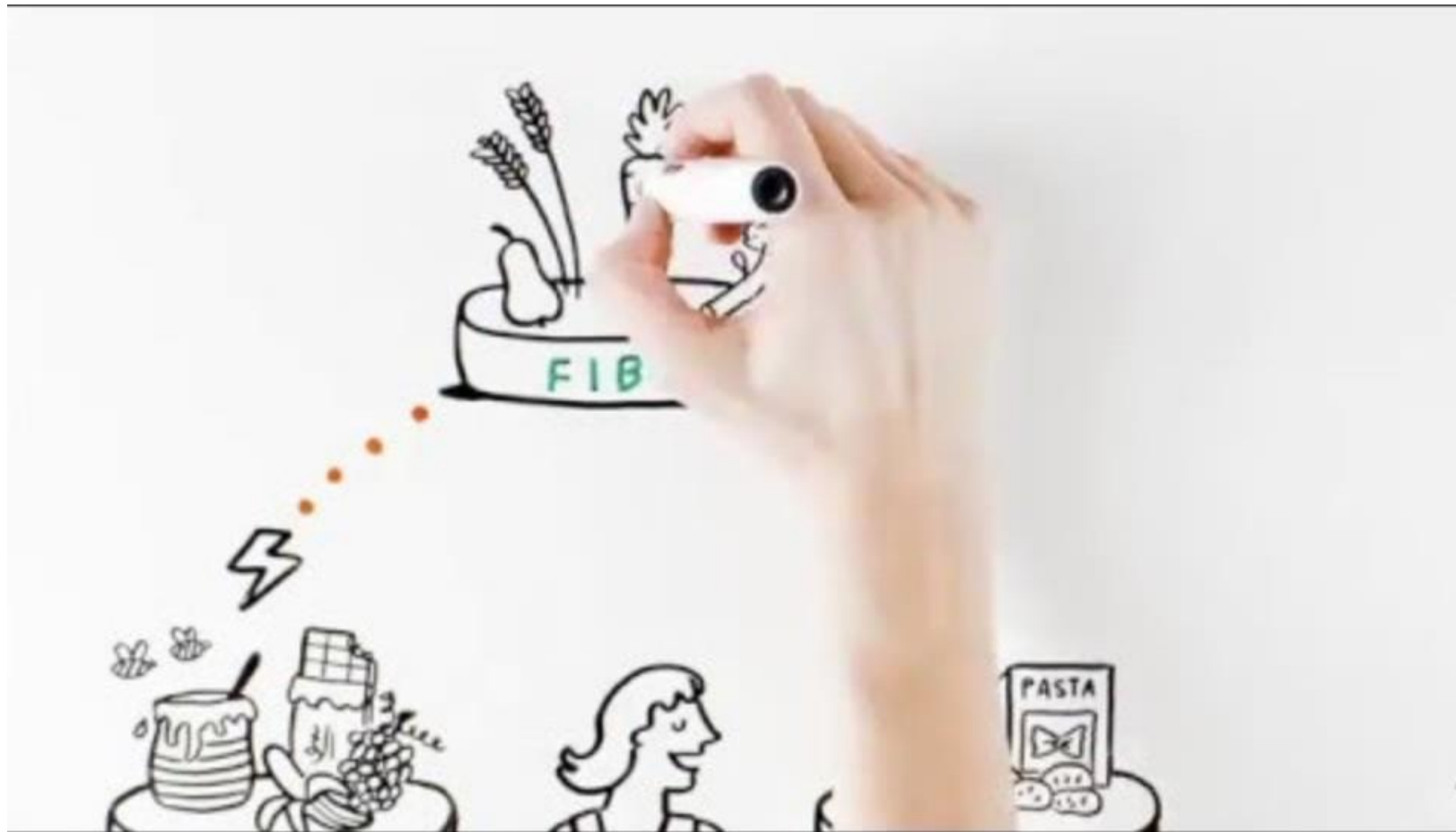
- Svimmelhet
- Konsentrasjonsvansker
- Forvirret
- Talevansker
- Slapphet, svakhet
- Synsforstyrrelser
- Svært unormal oppførsel
- Koma



Kort om hvordan maten påvirker blodsukkeret



Kort om kosthold



Kostrådene

Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede.

FØLINGSMAT

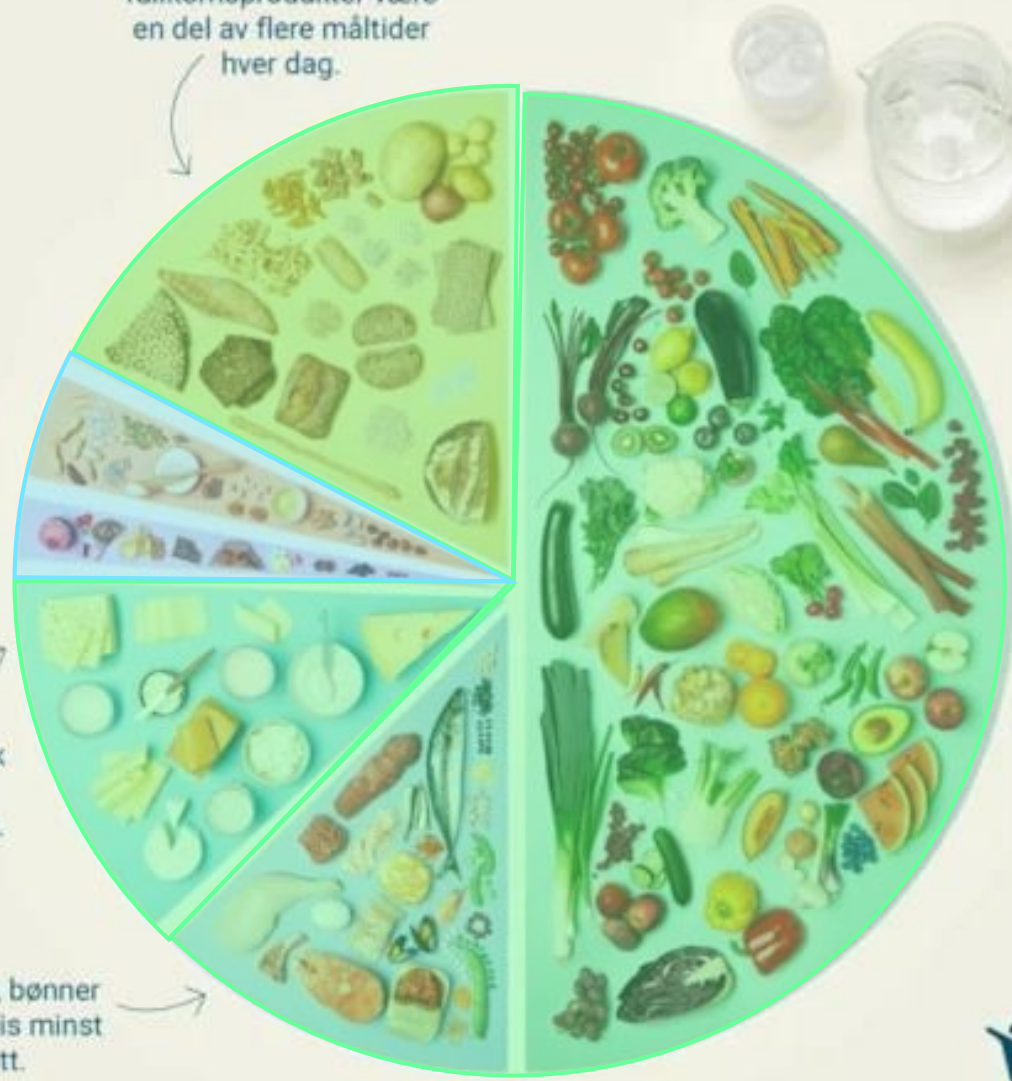
La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag.

Drakk vann!

Frukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider.

Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett.

Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt.



Takk for
meg!

