
Vuxna diabetiker beskriver känningar (lågt blodsocker)

Att få en känning i sig är inte för mig ngt otäckt. Det jobbiga är känslan efteråt. Ledsamheten över sjukdomen. Frustrationen över att inte vara som alla andra. Jag är ändå vuxen och kan tycka att det är jobbigt när människor omkring mig inte förstår hur det känns. En annan sak jag tänkt på är att det är jätteviktigt att respektera en diabetikers önskan om mattider osv. När jag får känning känner jag följande: Det börjar med en slags förkänsla i kroppen. Jag känner att ngt ska hända. Sedan blir jag skakig o nästan som onykter. Hungrig blir jag också. Fast ändå inte som en del andra som panikäter. Efteråt blir jag jättetrött och alldeles matt. Nedstämd och arg, ledsen. Mest arg. Jag läser till lärare och en studiekamrat till mig berättade om en flicka på hennes skola som har diabetes. Hon säger alltid att hon är hungrig när hon får känning. Kan vara bra att veta för andra lärare. Barn kan ibland beroende på ålder ha svårt att förklara vad som är fel. "Stollan"

Jag tycker inte att en känning är så obehaglig - hittills har jag kunnat agera relativt rationellt. Men för mig får jag en krypande känsla av att nåt inte står helt rätt till. Jag blir odiplomatisk och oresonlig. När det faller så får jag en känsla av berusning, med yrsel, sludrande tal och koncentrationssvårigheter. När det är riktigt lågt (som när jag var ute och sprang för lite sen) så rubbas synen. Det kändes som om allt ljus brändes fast i ögonen och inte ville försvinna ens om ljuskällan försvann.

Just det med att inte kunna fokusera sina tankar när det är riktigt lågt är ju som sagt en rätt skum känsla...

Det hände mig första gången jag fick en rejäl känning, men jag hade inte sinnesnärvaro för att kolla hur lågt det var. Det har inte hänt igen fast jag varit rätt låg några ggr, så det var väl rätt illa "Orschild"

Mina insulinkänningar kan jag närmast beskriva som en slags krypning i ryggraden, ökad puls och om mitt blodsocker gått ned långsamt får jag inte varningssignaler utan märker det på svårigheter att koncentrera mig, illamående, (ibland känner jag absolut inte för mat när det blir så), blir också lättretlig och kan få svag huvudvärk. Kommer känningen snabbt och är kraftig får jag kraftigt ökad puls, kallsvettningar och synfältet försvinner i mitten, ser alltså bara perifert.

Två gånger på 37 år har jag drabbats av spasmer, dvs. har inte fullt ut kunnat kontrollera händerna utan tappat glas och liknande. Detta har dock bara inträffat när jag tränat väldigt hårt och slarvat ngt med matintaget på kvällen efter träningspasset, det var dessutom mer än tjugo år sedan det hände senast, men man minns det när det hänt.

Precis som alla andra har jag också svårt att förklara på ett vettigt sätt, och jag tror att de flesta har olika upplevelser. "Sacharov"

Hur en känning känns för mig:

(Observera att du måste ta allt med en nypa salt, Allt det här händer inte alltid eftersom kraften på känningen ökar ju längre den går osv.)

Tappar balansen,
Kan bli lite illamående,
Hungrig,
Snabb puls,
Trött,
Hyperventilerer,
Svettas,
Osocial,

När det blir riktigt lågt delvis att hjärnan inte får tillräckligt med socker så brukar jag beskriva det som om att jag inte kan tänka, det är som om vad jag än försöker tänka på så sorteras det bort av hjärnan och jag bara sitter där helt utan tankar, konstig känsla, går inte riktigt att förklaras.

Men jag antar väl att alla har olika känslor vid känningar, men en sak som är säker är att det inte är behagligt. ”Api”

En känning är när synfältet börjar minska och jag får "depressiva tankar". T ex så håller jag på att städa och så bara känner jag att jag orkar inte städa klart, det känns som en oöverbärande uppgift att städa klart. Eller om jag är ute och joggar så kan jag plötsligt börja tänka på att jag orkar aldrig ta mig hem igen. Men efter lite druvsocker så blir både städningen och joggingturen avslutad utan problem.

En annan start är att jag blir lite "manisk", hispig och får stickningar i munnen. Första gången jag upplevde stickningarna var det efter en måltid med fisk så jag trodde jag blivit allergisk. Sen har jag den "vanliga" då jag blir svettig, får hjärtklappningar, inte kan tänka "klart". Jag har aldrig "tuppat av" men ett par gånger har jag nog varit nära då jag har haft nästan "gudomliga upplevelser" (jag är ateist!) men det kanske är nära-döden-upplevelser jag haft istället? Jag har upplevt att jag har haft svar på alla jordens problem (när jag skriver det inser jag verkligen hur dumt det låter). Detta har inträffat ett par gånger men när jag har fått i mig lite kolhydrater så blir allt som vanligt igen. Det vore kul och höra om någon annan upplevt något liknande. Eller undrade inte bara hur det känns att ha lågt bls utan även hur det känns att ha högt. Men jag tror att ingen har svarat på det för det är mer än smygande, lite pågående process, till skillnad från känning som kommer ganska snabbt. Men vid högt bls får jag huvudvärk, törstig, kissar ja, alla de klassiska symptomen. Jag har haft pump i 2-3 år (men återgått till pennor igen) och då kunde det ju snabbt gå över i ketoacidosis. Det gjorde det ganska många gånger för mig med pump vilket jag aldrig har/har haft problem med pennor. Ketoacidosis är heller inte någon höjdare; ont i magen, illamående och kräker och trött.”Råssi”
