

PREVENÇÃO:

Fazer autocontrolo diariamente.

Alimentação fracionada e equilibrada com hidratos de carbono de absorção lenta suficientes a todas as refeições.

Controlar os efeitos do exercício físico nas glicemias e ajustar a insulina e a alimentação.

Variar corretamente os locais de administração de insulina.

Trazer sempre a sua identificação de pessoa com diabetes, aparelho para avaliação da glicemia, 2 a 3 pacotes de açúcar e um pacote de bolachas.



Contactos:
Rua Rodrigo da Fonseca, 1
1250-189 Lisboa

Tel.: 213 816 100
e-mail: diabetes@apdp.pt
www.apdp.pt

com o apoio de:



Programa Nacional
para a Diabetes



com o patrocínio de:

HIPOGLICEMIA ADULTOS

CAUSAS, PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE HIPOGLICEMIAS

ENTENDER O QUE PODE
PROVOCAR UMA HIPOGLICEMIA,
COMO O AFETA E COMO
PODE TRATAR, É O PRIMEIRO
PASSO PARA AUMENTAR A SUA
CONFIANÇA E MANTER UM BOM
CONTROLO DA GLICOSE
NO SANGUE.



COMPLICAÇÕES

A HIPOGLICEMIA ADULTOS

A hipoglicemia é uma baixa de açúcar no sangue para níveis abaixo do limite inferior normal 70/80mg/dl dependendo da idade da pessoa e condição física geral.



CAUSAS MAIS FREQUENTES DE HIPOGLICEMIA:

- Atraso ou falha de uma refeição.
- Refeição pobre em hidratos de carbono de absorção lenta.
- Vômitos/diarreia.
- Insulina/comprimidos para a diabetes em excesso.
- Má técnica de administração de insulina.
- Aumento da absorção local no sítio de injeção da insulina. (ex: massagem ou exercício da zona muscular próxima).
- Ingestão alcoólica abundante com pequena ingestão de hidratos de carbono de absorção lenta.
- Férias ou fim de semana em que a atividade física aumenta, o stress diminui e o horário de refeição é alterado.

AS HIPOGLICEMIAS NOTURNAS SÃO MAIS DIFÍCEIS DE DETETAR E PODEM MANIFESTAR-SE APENAS POR SUORES NOTURNOS, PESADELOS E DORES DE CABEÇA MATINAIS.

COMO TRATAR

HIPOGLICEMIA?

O tratamento é realizado pela própria pessoa com diabetes:

- Se glicemia inferior a 70mg/dl ingerir 10 a 15 gramas de açúcar (2 pacotes) diluídos em água ou 150ml de refrigerante com 1 pacote e meio de açúcar adicionado.
- Se glicemia inferior a 50mg/dl ingerir 20-30 gramas de açúcar (4 pacotes) diluídos em água ou 300ml de refrigerante com 3 pacotes de açúcar adicionados.

Em ambos os casos reavaliar glicemia ao fim de 10 minutos, caso mantenha glicemia inferior a 70mg/dl repetir a correção com açúcar ou equivalente e reavaliar a glicemia até estabilizar.

Quando glicemia superior a 70mg/dl fazer a refeição de um lanche (ex: 3 bolachas tipo Maria ou meia fatia de pão ou 1 copo de leite).

EM CASO DE SINTOMATOLOGIA MESMO DIFERENTE DO HABITUAL AVALIE A GLICEMIA.

