



HIPOGLICEMIA

Diabetes mellitus

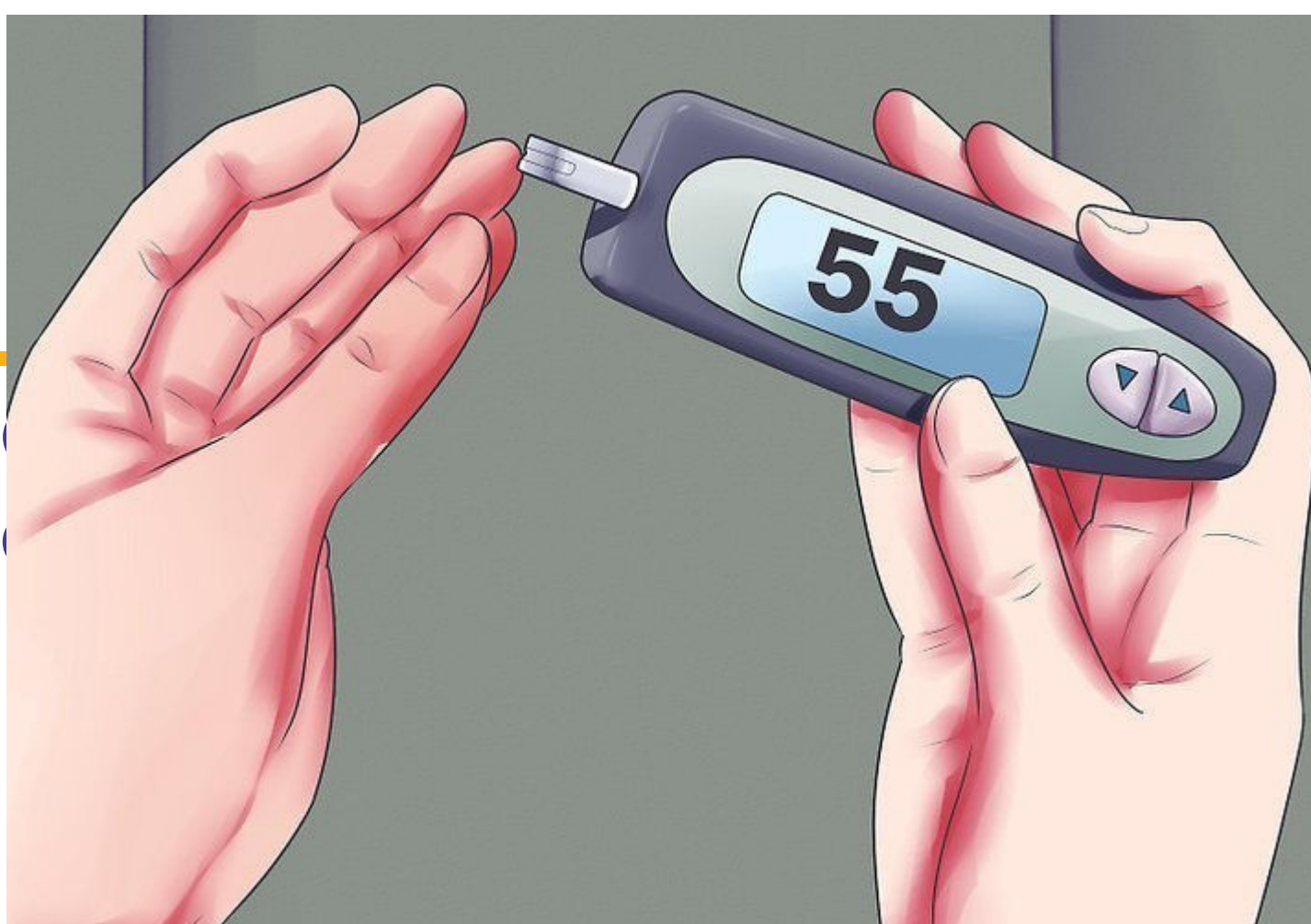
Conexão Saúde
Cemig Saúde
Serviço de
Farmácia Clínica



O que é hipoglicemia?

É quando o nível de glicose (açúcar) está muito baixo no sangue, geralmente, menor que 70 mg/dL.

É mais comum em diabéticos que usam insulina e pode causar sérios problemas para a saúde, caso não seja corrigido.



O que causa a hipoglicemia?

As principais causas são:

- Ficar muitas horas sem comer ou comer menos que o necessário;
- Aumentar exercício físico sem orientações;
- Usar a quantidade dos remédios para diabetes diferente da prescrita pelo médico;
- Consumir bebidas alcoólicas em excesso.

Quais são os sintomas?

Os sintomas podem variar de pessoa para pessoa. Os mais leves são:

- Suor frio;
- Tremores;
- Fome;
- Tontura;
- Irritabilidade ou ansiedade.

Se a hipoglicemia não for percebida e/ou tratada, os sintomas podem ficar mais graves, podendo ocorrer:

- Dificuldade para andar;
- Fraqueza;
- Visão borrada;
- Confusão mental;
- Desmaio;
- Convulsões.



Fique atento aos sinais e sintomas de hipoglicemia!

Como devo tratar?

1º Passo: Confira a glicemia;

Você deve medir seu açúcar no sangue com o aparelho (glicosímetro) para conferir se o valor está realmente baixo, ou seja, abaixo de 69 mg/dL.

Mas, se o aparelho não estiver disponível e você estiver apresentando os sintomas de hipoglicemia, siga os passos abaixo.

2º Passo: Reponha o açúcar do sangue;

Beba um copo de água com açúcar de acordo com as quantidades abaixo:

Em torno de 200 mL de água (1 copo do tipo americano) e 1 colher de sopa de açúcar.

Ou beba um copo de suco ou refrigerante (que não sejam DIET) ou chupe de 3 a 4 balas mastigáveis.



Você também pode ingerir uma colher de sopa de mel.

3º Passo: Confira novamente a glicemia;

Aguarde 15 minutos e repita a medida do açúcar no sangue com o aparelho.

Se o açúcar continuar baixo, faça novamente o 2º passo.

4º Passo: Alimente-se.

Faça um lanche se a sua próxima refeição for demorar mais que uma hora.

ATENÇÃO

Nos casos mais graves, de desmaios e convulsões, por exemplo, procure atendimento de urgência imediatamente!



**SAMU
192**

Como prevenir a hipoglicemia?

- Alimente-se corretamente ao longo do dia;
- Faça um pequeno lanche antes de deitar para evitar hipoglicemia noturna;
- Siga as orientações da receita médica. Nunca altere as doses de insulina por conta própria;
- Consulte-se com um nutricionista e siga corretamente o plano alimentar para controle adequado da glicemia;
- Monitore a glicemia regularmente, conforme orientação do seu profissional de saúde. Você pode registrar em tabelas conforme o modelo abaixo:

DATA E HORÁRIO	VALOR DA GLICEMIA

Informe-se com o profissional de saúde sobre os valores de glicemia adequados para seu caso.

Referência bibliográfica principal:

Documento “Hipoglicemia: qual a melhor forma de corrigir?” da Sociedade Brasileira de Diabetes.



Av. Barbacena, 472 | 12º andar | Barro Preto

CEP: 30190-130 | Belo Horizonte | MG

Central de Relacionamento Telefônico: 0800 030 9009

Autoatendimento via WhatsApp: 31 99791-6464

www.cemigsaude.org.br

ANS - Nº 41750-5