

Conselhos Práticos:

Complicações agudas - Hipoglicémia

Hipoglicémia é entendida como "descida do nível de açúcar no sangue (inferior/igual a 70 mg/dl)."

As hipoglicémias podem ser ligeiras ou graves.

Sintomas

Suores frios, tremores, fraqueza, irritabilidade, palpitações, palidez, bocejos frequentes, dificuldade visual, alterações da consciência (em situações mais graves, pode ir até ao coma).

O que fazer

- ✓ Beber líquidos açucarados, por ex. água com açúcar
- ✓ Caso seja possível, faça a medição da glicemia passado 5 - 10 min
- ✓ Não injectar insulina nesse momento
- ✓ Comer alimentos logo a seguir a controlar a hipoglicémia, para evitar que a mesma se repita (ex. pão, leite, fruta, iogurtes, sopa...)

Em casos mais graves

- ✓ Se houver perda de consciência, não dar líquidos se o diabético está inconsciente
- ✓ Falar com o médico da possibilidade de ter em casa kit de glucagon a ser usado em caso de perda de consciência (injecção que é dada ao diabético por familiar ou outro em situações especiais)
- ✓ Se necessário, avisar o médico ou ir ao serviço de urgência

Causas mais frequentes de Hipoglicémia

- ✓ Atraso na hora das refeições
- ✓ Exercício físico superior ao habitual
- ✓ Ingestão insuficiente de alimentos (hidratos de carbono)
- ✓ Insulina não adequada às necessidades do diabético

Prevenção da Hipoglicémia

- ✓ Fazer diversos testes de glicemia ao longo do dia, se for necessário
- ✓ Fraccionar as refeições, ingerir hidratos de carbono a todas as refeições em quantidades suficientes de acordo com as necessidades
- ✓ Variar correctamente os locais de administração de insulina