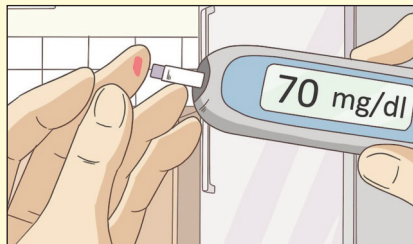


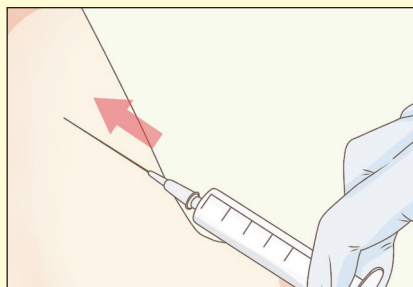
Conselhos aos Doentes:



A hipoglicémia é a descida dos valores de glicémia (açúcar no sangue) para valores muito baixos (<70mg/dL)



Fraqueza, suores, palpitações e dores de cabeça são alguns dos sintomas da hipoglicémia.



Discuta com o seu médico assistente a necessidade de ter em casa ou no trabalho uma injeção de glucagon.

Hipoglicémia

O que é a hipoglicémia?

A hipoglicémia é a descida dos valores de glicémia (açúcar no sangue) para valores muito baixos (<70mg/dL). No entanto, em diabéticos que tenham a sua diabetes mal controlada (e que têm habitualmente valores de glicémia muito elevados), os sintomas de hipoglicémia podem ser sentidos com valores de glicémia acima de 70 mg/dL.

Quais os sintomas da hipoglicémia?

Usualmente surge um ou vários dos seguintes sintomas:

- Fraqueza
- Suores
- Tremores
- Palpitações
- Formigueiros e picadas na língua e nos lábios
- Sensação de cabeça vazia
- Dores de cabeça
- Nervosismo/irritabilidade
- Confusão

Os sintomas numa mesma pessoa são geralmente sempre os mesmos, pelo que cada doente deve aprender a reconhecê-los de forma a atuar rapidamente.

O que se pode fazer para prevenir a hipoglicémia?

- Não saltar ou atrasar refeições.
- Não aumentar de forma súbita a quantidade de exercício físico a que se está habituado.
- Tomar os medicamentos para a diabetes (orais ou insulina) na dose e horário recomendados, evitando esquecimentos ou duplicação de doses.
- Não consumir bebidas alcoólicas em excesso.

O que se deve fazer quando se suspeita de estar em hipoglicémia?

- Se possível, confirmar a suspeita com um teste de glicémia capilar (picada no dedo). Se isso não for possível atuar como se a tivesse confirmado.
- Ingerir imediatamente hidratos de carbono (açúcares) de ação rápida (levar sempre consigo pacotinhos de açúcar e ingira dois) repetir a sua ingestão se não tiver melhorado até desaparecerem os sintomas.
 - Se continuar sem melhoras será conveniente chamar o 112.
 - Se recuperar, ingerir uma refeição pequena com hidratos de carbono de absorção lenta (por ex., pão).
- Se tomar algum medicamento para a diabetes que contenha acarbose, o açúcar dos pacotes não resolverá a hipoglicémia pelo que deverá levar sempre e consumir nestas ocasiões produtos com glicose (por ex., bebidas para desportistas) ou frutose (por ex., alguns rebuçados vendidos em farmácias).

Outras medidas:

- Deve levar sempre um documento/cartão que o identifique como diabético.
- Deve explicar aos seus contactantes mais próximos (familiares, amigos e colegas de trabalho) o que é uma hipoglicémia e como deverão proceder para o ajudar.
- Discuta com o seu médico assistente a necessidade de ter em casa e no trabalho uma injeção de glucagon. Se for esse o caso, certifique-se de que se encontra dentro do prazo e de que as pessoas que convivem diariamente consigo sabem quando e como a devem utilizar.

Esta informação não substitui o tratamento médico