

MENSAGENS IMPORTANTES:

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

Pode causar vários **sintomas** característicos que deve aprender a identificar.

Deve ser **corrigida** com a ingestão de **açúcar** e reavaliada a glicémia.

Se fizer uma grande viagem a **conduzir**, avalie a glicémia antes de começar e pare para medir a glicémia e comer.

Antes do **exercício físico** verifique a glicémia e acrescente um snack para prevenir a hipoglicémia.

Não se esqueça que a melhor forma de **prevenir as hipoglicémias** é mantendo a **DIABETES CONTROLADA!**

Folheto informativo sobre a Hipoglicémia
Produzido pelo Núcleo de Estudos da Diabetes Mellitus
Sociedade Portuguesa de Medicina Interna



HIPOGLICÉMIA



O que é a Hipoglicémia?

A hipoglicémia é a descida da glicémia (açúcar no sangue) para valores muito baixos, geralmente abaixo de 70mg/dL.

Quais são os sintomas?

- Tremores, suores
- Palpitações
- Sensação de fome
- Sensação de ansiedade ou irritabilidade
- Agressividade ou nervosismo
- Sonolência
- Dor de cabeça, tonturas
- Visão turva
- Fraqueza ou cansaço
- Convulsões
- Perda de consciência (desmaiar)



In: JAMA. 2015;313(12):1284

Porque acontece?

A hipoglicémia tem diversas causas e pode ocorrer por junção de vários factores, entre eles:

- Dose excessiva de insulina
- Dose excessiva de alguns comprimidos hipoglicemiantes
- Grandes períodos sem comer
- Refeição pobre em hidratos de carbono
- Exercício físico em excesso

O que fazer?



Se sentir algum dos **sintomas** de hipoglicémia, deve **medir** a glicémia



Se tem glicémia **abaixo de 70** mg/dL, tem **hipoglicémia** e deve corrigi-la.

Como tratar?



Tomar 2 ou 3 pacotinhos de açúcar ou 1 sumo de fruta



Passados 15 minutos, voltar a medir a glicémia.



Se continuar com hipoglicémia, deve repetir os 2 passos anteriores.



Se já tem valores mais altos deve:

- se ainda não chegou a hora da sua próxima refeição >> comer um lanchinho que inclua pão ou bolachas
- se está na hora da refeição, fazê-la

NOTA: nas hipoglicémias graves em que a pessoa perde os sentidos ou não consegue corrigir a glicémia sozinha, outra pessoa poderá injectar GLUCAGON – trata-se de uma injeção que sobe rapidamente os níveis de glicémia e que se administra como a insulina ou por via intramuscular

(fale com o seu médico sobre a necessidade de glucagon no seu caso)