

Informações importantes

Se fizer insulina ou medicamentos que possam causar hipoglicemia, deve:

- Andar sempre com pacotes de açúcar ou rebuçados. Em casa, ter sempre disponível na mesinha de cabeceira.
- Não sair de casa sem o lanche.
- Não ficar mais de 2 horas e meia sem comer.
- Se fizer exercício intenso a que não está habituado, coma pão ou fruta antes.

Todos os utentes com diabetes devem:

- Tomar a medicação da diabetes de acordo com as indicações do médico.
- Ver o nível de açúcar se sentir algum dos sintomas de hipoglicemia.
- Ter uma alimentação pobre em gorduras e doces
- Evitar o excesso de peso
- Fazer exercício físico
- Se tiver várias vezes os níveis de açúcar abaixo de 70 ou acima de 300, procure o seu médico de família dentro de uma semana.



Se tiver dúvidas na gestão do caso,
contacte o SNS 24



Elaborado e revisto por: Mariana Reis

Data de revisão: Fevereiro 2023

Aprovação em Conselho Geral: 24 de maio de 2023

Próxima revisão: 2024

ACES de BRAGA
USF Ruães
Dr. Pedro Medeiros
Coordenador

ALERTAS NA DIABETES!



Complicações agudas do doente diabético

No doente diabético podem ocorrer complicações urgentes de tratar que são:

- **Hipoglicemia:** conhecida como “baixa de açúcar”, é a descida do nível do açúcar para valores abaixo de 70
- **Hiperglicemia com complicações:** subida do nível do açúcar para valores muito altos (mais de 300) acompanhada de sintomas

Quem tem mais risco de ter uma hipoglicemia?

Os diabéticos com mais risco de hipoglicemia, são os que fazem insulina ou medicação oral para a diabetes que posa causar as hipoglicemias (médico informa).

A hipoglicemia pode dever-se a várias causas:

- Comer menos que o habitual
- Não fazer ou atrasar os lanches
- Fazer mais exercício que o habitual
- Beber álcool em excesso ou sem alimentos

- Estar com excesso de medicação para a diabetes
- Errar ao marcar a dose de insulina
- Confusão no tipo de insulina injetada
- Vômitos ou diarreia

Como sei que estou a ter hipoglicemia?

Normalmente acompanha-se dos seguintes **sintomas:** muita fome, tremores, dor de cabeça, fraqueza, tonturas, perda de coordenação, palidez, suores frios, dificuldades da fala e/ ou palpitações.

O que fazer na hipoglicemia?

Se o açúcar estiver a menos de 70 e sentir algum dos sintomas referidos deve:

1. Tomar água com 2 pacotes de açúcar ou 2 colheres de sobremesa de açúcar
2. Deve medir o açúcar 10 minutos depois
3. Se ainda estiver abaixo de 70 deve repetir a ingestão de açúcar
4. Se já estiver acima de 70 deve comer 1 pão ou 4 bolachas ou 1 copo de leite ou 1 iogurte ou a refeição se estiver na hora



hipoglicemia!

Se não tiver o aparelho de medir o açúcar, mas tiver sintomas, deve agir como se se tratasse de uma



Se estiver a ter uma hipoglicemia não deve optar por bolos, sumos, chocolate ou outros alimentos do género, pois o tempo de absorção é menor que o do açúcar.

Hiperglicemia com complicações

Se o valor do açúcar for **maior que 300** e tiver **algum dos seguintes sintomas**, deve consultar um médico de urgência.

Sintomas: Urinar mais vezes do que o normal, muita sede não habitual, perda de peso, hálito diferente e adocicado, dificuldade de visão, enjoos, vômitos, dor abdominal, câimbras, mais sonolência ou cansaço.

Se não tiver nenhum dos seguintes sintomas, não se trata de uma situação urgente mas deve vigiar o nível de açúcar no sangue.