

COMO CORRIGIR HIPOGLICEMIA?

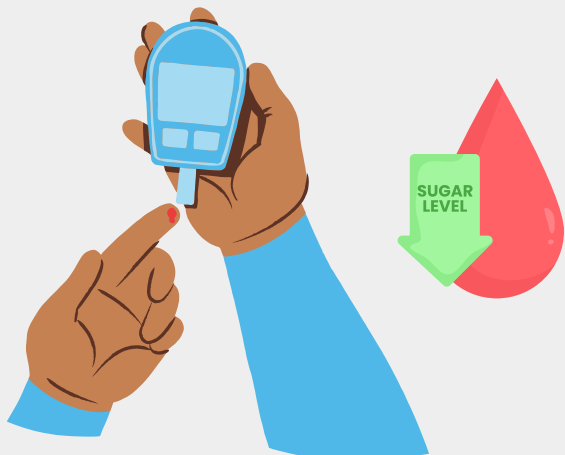
Como saber se estou com a glicose baixa?

Sintomas: tontura, fome, dor de cabeça, palidez, tremor, fadiga, confusão mental, suor frio, dificuldades para enxergar e se concentrar e desmaio.



E agora, o que fazer?

Na presença desses sintomas, meça a sua glicemia, caso o valor obtido esteja **abaixo de 70mg/dL**, siga as instruções seguintes.



1º Passo

Consuma **UMA** das opções a seguir: equivalente a 15g de carboidratos simples.



2º Passo

Aguarde **15 minutos** e repita a medição da glicemia.



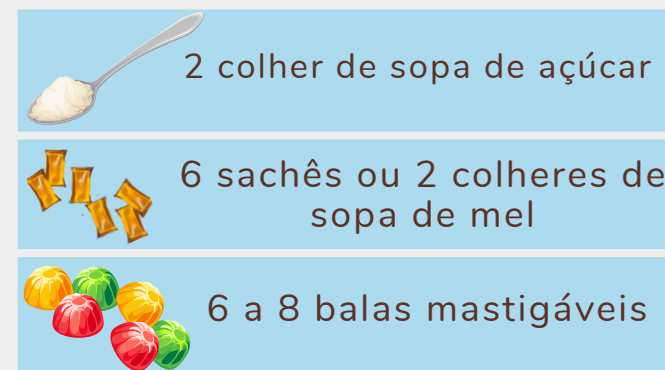
3º Passo

Se continuar **abaixo de 70mg/dL**, repita os passos 1 e 2.



HIPOGLICEMIA SEVERA

Caso sua glicemia esteja abaixo de **54mg/dL** (hipoglicemia severa), consuma 30g de carboidratos simples, ou seja, **o dobro das porções listadas no passo 1.**



Após isso, repita os passos 2 e 3.

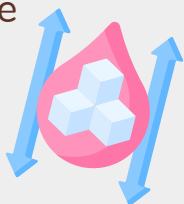
Para **prevenir** outro possível episódio de hipoglicemia é indicado fazer um lanche/refeição em até 1h, ou antecipar a próxima refeição.

Lembre-se:

Quando apresentar episódios de hipoglicemia registre e apresente na próxima consulta.

E SE EU ESTIVER COM HIPERGLICEMIA?

Caso não esteja se sentindo bem, com cansaço, visão turva, boca seca, dor de cabeça, sede excessiva e aumento da frequência urinária, meça sua glicemia!



Quais são os valores de hiperglicemia?

Em jejum, consideramos hiperglicemia valores acima de **130mg/dL**. Já duas horas após as refeições, a partir de **180mg/dL**.



Atenção: seu médico também pode passar uma meta glicêmica individual, nesse caso considere hiperglicemia valores acima da sua meta.

CORREÇÃO DA GLICEMIA

De acordo com a meta glicêmica e fator de sensibilidade passado pelo seu médico, calcule o bolus de correção para aplicar a insulina para corrigir sua glicemia:

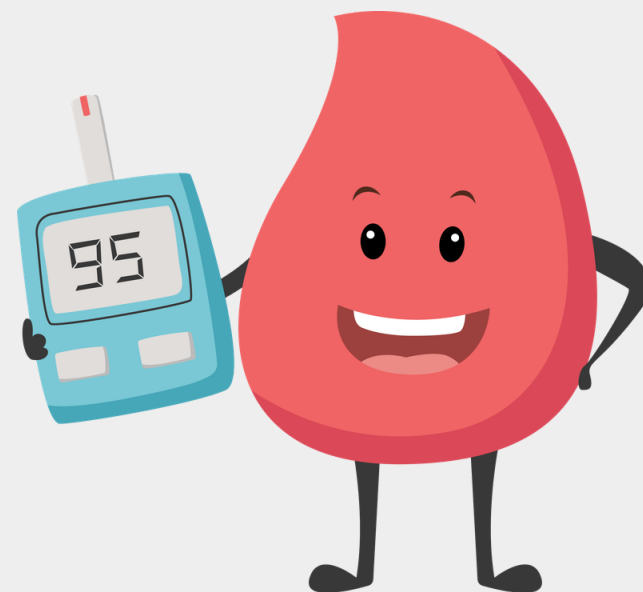
$$\text{BOLUS DE CORREÇÃO} = \frac{(\text{GLICEMIA ATUAL} - \text{GLICEMIA ALVO})}{\text{FATOR DE SENSIBILIDADE}}$$

Após 2 horas, meça sua glicemia para confirmar se está dentro da faixa adequada.

ATENÇÃO!

Caso ela ainda esteja alta e você esteja sentindo náuseas e vômitos, dor abdominal, coração acelerado e/ou fraqueza, procure um médico!
Você pode estar com **cetoacidose diabética**.

GUIA DO MANEJO DA GLICEMIA



Material elaborado pela equipe de nutrição do ambulatório de DM 1