

## Quais as causas e fatores mais frequentes para a hipoglicemia?

- Atraso ou falta de uma refeição
- Refeição com poucos hidratos de carbono
- Ingestão de bebidas alcoólicas
- Períodos em que a atividade física aumenta
- Ocorrência de vômitos/diarreia
- Perda de peso sem ajuste de medicação
- Dose excessiva medicamentos para a diabetes
- Lipodistrofias (“acumulação” de insulina nos locais de administração)
- Técnica inadequada de administração de insulina
- Falta de avaliação da glicemia (açúcar no sangue)
- Diminuição da sensibilidade às hipoglicemias
- Doença renal
- Disfunção cognitiva/demência



“FOLHETO” PRODUZIDO COM O APOIO:



## Hipoglicemia em adultos

sem sistema de perfusão subcutânea contínua de insulina.

IDENTIFICAÇÃO  
TRATAMENTO  
PREVENÇÃO



## O que é a Hipoglicemia?

A hipoglicemia é um valor de glicose (açúcar) baixo no sangue (glicemia inferior a 70 mg/dl), acompanhado por sintomas que melhoram com o tratamento.

### Sintomas físicos

Fraqueza  
Tremores  
Dor de cabeça  
Suores frios  
Palpitações  
Palidez  
Irritabilidade  
Ansiedade

### Falta de açúcar no sangue

Fraqueza  
Dor de cabeça  
Visão turva  
Tonturas  
Confusão mental  
Dificuldade de concentração  
Dificuldade em falar  
Sonolência  
Convulsões  
Perda de consciência  
Coma

**Sempre que tiver sintomas avalie a glicemia (açúcar no sangue).**

As hipoglicemias noturnas são mais difíceis de detetar e podem manifestar-se por suores, pesadelos e dores de cabeça matinais.

## Como pode tratar a Hipoglicemia?

Se o adulto estiver consciente, siga os seguintes passos:

### 1 AVALIAR A GLICEMIA

#### Glicemia < 70 mg/dl

Ingerir 15 a 20 g de Glicose:

- **3 pacotes de açúcar** (de 5 g cada) diluído num pouco de água, **ou**
- **150 - 200 ml de bebida açucarada com 10 g HC/100 ml** (não são adequadas as bebidas light, diet ou zero), **ou**
- **1-2 Shot Wellion®, ou**
- **1 colher de sopa de mel** (20 g).

#### Glicemia < 54 mg/dl

Ingerir 20 g de Glicose:

- **4 pacotes de açúcar** (de 5 g cada) diluído num pouco de água, **ou**
- **200 ml de bebida açucarada com 10 g HC/100 ml** (não são adequadas as bebidas light, diet ou zero), **ou**
- **2 Shot Wellion®, ou**
- **1 colher de sopa de mel** (20 g).

### 2 REAVALIAR A GLICEMIA, APÓS 10-15 MIN.

#### Glicemia < 70 mg/dl

Repetir tratamento

**Se a glicemia não normalizar após 3 tratamentos, administrar Glucagen® (Glucagon) 1 ampola subcutânea ou intramuscular.**

O Glucagen® habitualmente permite a recuperação da consciência em cerca de 15 minutos, podendo ocorrer náuseas e vômitos. Para a adequada administração e ação desta terapêutica é fundamental a correta preparação do fármaco.

#### Glicemia < 70 mg/dl

Fazer uma refeição ou um lanche com 15-20 g de hidratos de carbono (ex.: 3 tostas integrais, 30 g de pão de mistura). Se a hipoglicemia foi tratada com Glucagen® deve ingerir o dobro dos hidratos de carbono (30-40 g de hidratos de carbono. Ex: 6 tostas integrais, 60 g de pão de mistura).

## Se o adulto estiver inconsciente, siga os seguintes passos:

- 1 Colocar** a pessoa em posição lateral de segurança.
- 2 Manter** permeabilidade das vias aéreas.
- 3 Telefonar** para o 112 para solicitar ajuda.

### COM GLUCAGEN® (GLUCAGON) DISPONÍVEL

Administração de 1 mg de Glucagen® subcutâneo ou intramuscular.

### SEM GLUCAGEN® (GLUCAGON) DISPONÍVEL

Na ausência de outro tratamento e durante a espera de ajuda especializada, os acompanhantes podem colocar "papa de açúcar espessa" entre a gengiva e a bochecha. De notar que este procedimento pode aumentar o risco de pneumonia de aspiração.

## Que recomendações deve seguir após uma hipoglicemia?

Após o tratamento de um episódio de hipoglicemia, é importante perceber a causa da mesma, relacionar com a atividade física, a alimentação e a terapêutica. Também é recomendado aumentar a frequência da avaliação da glicemia no período posterior.

- Avaliar regularmente a glicemia de acordo com a medicação, o estilo de vida, a atividade física, e se necessário antes de dormir.
- Adotar uma alimentação fracionada e equilibrada, com hidratos de carbono de absorção lenta, repartidos por todas as refeições.
- Variar os locais de administração de insulina.
- Avaliar a glicemia sempre que tiver sintomas.

### TENHA SEMPRE CONSIGO:

Aparelho para avaliação da glicemia e a identificação de pessoa com diabetes.

Comprimidos de glucose ou Gel da Wellion® ou 3 a 4 pacotes de açúcar ou 1 a 2 embalagens individuais de mel e um pacote de bolachas.