

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, ou (de 5 g cada diluído num pouco de água)
- 150 - 200 ml de bebida açucarada com 10 g HC/100 ml, ou (não são adequadas as bebidas light, diet ou zero)
- 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, ou (de 5 g cada diluído num pouco de água)
- 200 ml de bebida açucarada com 10 g HC/100 ml, ou (não são adequadas as bebidas light, diet ou zero)
- 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.