

RESERVE TEMPO

PARA CUIDAR DE SI

GLICEMIA BAIXA (HIPOGLICEMIA)

Existem muitas coisas que pode fazer para gerir a sua glicemia e viver bem.



A hipoglicemia é a glicemia baixa - ou açúcar no sangue baixo - que está inferior ao intervalo saudável. Isto ocorre normalmente quando a sua glicemia é inferior a 70 mg/dl. Deve falar com a sua equipa de cuidados da diabetes sobre os seus valores alvo de glicemia e que nível é demasiado baixo para si.

Também pode ter ouvido falar de glicemia baixa descrita como uma reação de insulina ou choque de insulina.

Causas

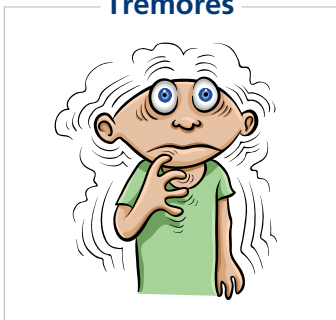
Pode ficar com glicemia baixa se:

- Tomar certos medicamentos e comer muito poucos hidratos de carbono
- Saltar ou atrasar refeições
- Tomar demasiada insulina ou medicação para a diabetes (pergunte à sua equipa de cuidados da diabetes se isto se aplica a si)
- For mais ativo do que o habitual
- Ficar doente
- Beber álcool sem comer comida suficiente

Sinais e sintomas

Eis o que pode acontecer quando a sua glicemia está baixa:

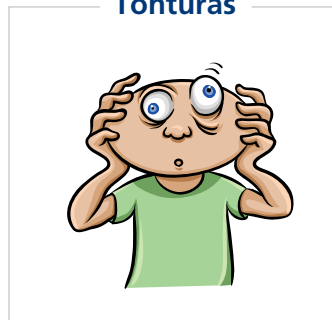
Tremores



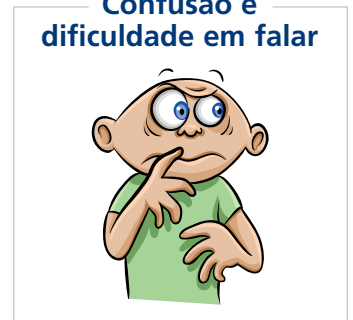
Transpiração



Tonturas



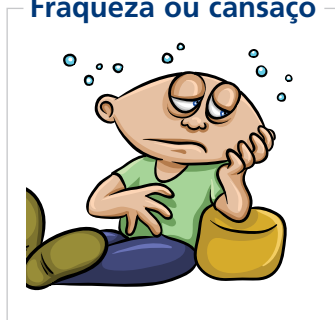
Confusão e dificuldade em falar



Sentir fome



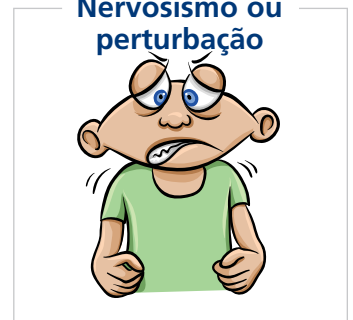
Fraqueza ou cansaço



Dor de cabeça



Nervosismo ou perturbação



Ou pode não ter quaisquer sintomas.

Se a glicemia baixa não for tratada, pode tornar-se grave e pode fazer com que desmaie.

Se a glicemia baixa for um problema para si, fale com o seu médico ou equipa de cuidados da diabetes.



GLICEMIA BAIXA (HIPOGLICEMIA)

O que fazer se pensar que está com baixo nível de glicemia?

VERIFICAR



- Verifique imediatamente a sua glicemia se tiver quaisquer sintomas de glicemia baixa
- Se achar que a sua glicemia está baixa, mas não a conseguir verificar nessa altura, trate na mesma

TRATAR



Tratar comendo ou bebendo **15 gramas** de algo rico em açúcar, tal como:

- meia chávena de sumo de fruta normal (como laranja, maçã ou sumo de uva)
- 4 comprimidos de glicose ou 1 tubo de gel de glicose
- 1 colher de sopa de açúcar, mel ou xarope de milho
- meia chávena de refrigerante normal (não dieta)
- 2 colheres de sopa de passas

AGUARDAR



Aguarde **15 minutos** e depois verifique novamente a sua glicemia



- Se ainda estiver baixa, coma ou beba algo rico em açúcar novamente
- Se a sua próxima refeição só for daqui a mais de uma hora, coma um lanche para evitar que a sua glicemia baixa volte

Visite [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com) para obter mais recursos e para se registar num programa de apoio GRATUITO à diabetes! Aponte a câmara do seu smartphone para o código QR para um acesso rápido ao website no seu telefone.

Comer

Mover-se

Tratar

Manter-se no caminho certo



A Novo Nordisk Inc. concede permissão para reproduzir esta peça para fins educacionais sem fins lucrativos apenas na condição de que a peça seja mantida no seu formato original e que o aviso de direitos de autor seja exibido. A Novo Nordisk Inc. reserva-se o direito de revogar esta autorização a qualquer momento.

Cornerstones4Care® é uma marca comercial registada da Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk é uma marca comercial registada da Novo Nordisk A/S.

© 2022 Novo Nordisk Impresso nos E.U.A. US22PAT00005 Março de 2022

[Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com)

novo nordisk®