

Gerenciamento das doses diárias de insulina

Tomar insulina ajuda a manter o açúcar (glicose) no sangue em níveis normais. Isso pode ajudar a evitar que o diabetes prejudique os olhos, nervos, coração e rins.

Os níveis de açúcar no sangue podem mudar dependendo da hora do dia que fizer o teste e se você comeu ou não ou se exercitou ou não.

Seu médico dirá quais são os níveis certos para você.

Níveis normais de açúcar no sangue¹
Para pessoas adultas com diabetes que não estejam grávidas.

Antes das refeições	80-130 mg/dL
1-2 horas após o início da refeição	< 180 mg/dL

Há diferentes tipos de insulina.



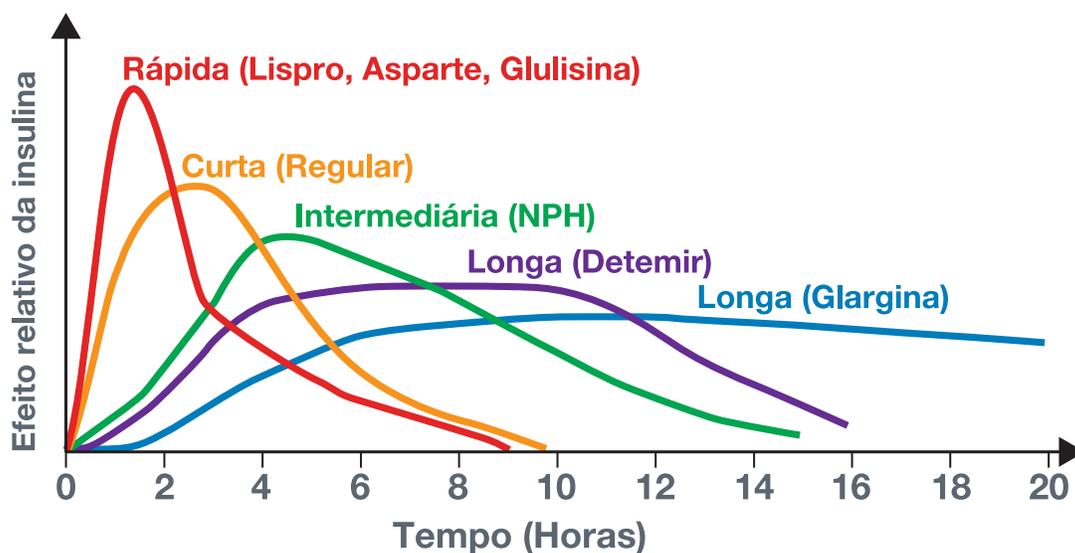
As insulinas de longa duração ou duração intermediária são tomadas uma vez por dia e funcionam lentamente durante o dia todo.



Geralmente, as insulinas de curta duração ou duração regular são tomadas na hora das refeições para ajudar a obter energia do alimento ingerido.

Se você tomar insulina na hora das refeições, verifique seu nível de açúcar no sangue antes de comer e tome a dose recomendada pelo seu médico.

Os níveis de açúcar no sangue aumentam devido a alimentos, estresse e doenças. Os níveis de açúcar no sangue caem devido a medicamentos para diabetes, insulina, exercícios e ficar sem comer. Verifique seu nível de açúcar no sangue com frequência para garantir que ele não esteja muito alto nem muito baixo. Verifique seu nível de açúcar no sangue com mais frequência se você estiver doente.



Fale com o seu prestador de atendimento médico se você se sentir mal, pois sua dose de insulina pode ter que ser alterada.

O alto nível de açúcar no sangue se chama “hiperglicemia”, o que pode ser perigoso.

A seguir estão alguns sinais de nível altíssimo de açúcar no sangue ou hiperglicemia:²



Sede



Boca seca



Fazer muito xixi



Visão embaçada



Dor de cabeça



Hálito com cheiro de frutas

Se seu nível de açúcar no sangue não estiver alto demais, pode ser que você não sinta os sintomas da hiperglicemia e não esteja ciente de que seu nível de açúcar no sangue está alto.

Teste de cetonas



Se o nível de açúcar no sangue estiver em 240 mg/dL ou mais, use um kit de teste de cetonas vendido sem receita.² As cetonas na urina demonstram que o corpo não está usando a insulina corretamente e que o açúcar no sangue pode estar alto demais.

Fale imediatamente com o seu prestador de atendimento médico se o açúcar no sangue estiver acima de 240 mg/dL ou se houver cetonas em sua urina.²

O baixo nível de açúcar no sangue se chama “hipoglicemia”, o que pode ser muito perigoso.

A seguir estão alguns sinais de baixo nível de açúcar no sangue ou hipoglicemia:³



Frequência cardíaca alta



Fome



Sudorese



Sonolência



Ansiedade



Tremor



Confusão



Tontura



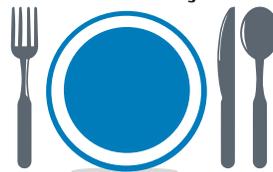
Dor de cabeça

O nível de açúcar no sangue pode ficar baixo demais se:

Tomar a quantidade errada (muito alta ou muito baixa) de medicamentos para diabetes ou insulina



Comer muito pouco ou pular uma refeição



Exercitar-se sem comer



Ingerir álcool com o estômago vazio



Algumas pessoas que possuem diabetes há muito tempo podem não sentir os sintomas da hipoglicemia.

Mudanças de humor ou dificuldade de pensar com clareza podem ser sinais de baixos níveis de açúcar no sangue. Verifique seu nível de açúcar no sangue se você achar que pode estar muito baixo.



O que fazer quando o nível de açúcar no sangue estiver baixo

Se estiver muito baixo (abaixo de 70 mg/dL), coma ou beba algo que contenha açúcar, como laranja ou suco de laranja, banana ou uma torrada. Esses alimentos fornecem pelo menos 15 gramas de carboidrato (açúcar). Verifique seu nível de açúcar no sangue após 15 minutos. Se ainda estiver **abaixo de 70 mg/dL**, coma outra porção e continue seguindo essas etapas até seu nível de açúcar no sangue ficar em pelo menos 70 mg/dL.^{1,3}



É uma boa ideia levar com você uma quantidade de açúcar já calculada, como lanche, gel de glicose ou comprimidos de glicose caso necessite tratar o nível baixo de açúcar no sangue.

Fale com o seu prestador de atendimento médico se o nível de açúcar no sangue ficar **abaixo de 54 mg/dL**,^{1,4} além de comer ou beber algo que contenha açúcar.

1. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes – 2019. Diabetes Care 2019; Vol. 42 (Suppl. 1): S66-S67

2. Mayo Clinic. Hyperglycemia in Diabetes. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hyperglycemia/diagnosis-treatment/drc-20373635>. Atualização em 3 de novembro de 2018.

3. American Diabetes Association. Hypoglycemia. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hypoglycemia-low-blood.html>. Atualização em 11 de fevereiro de 2019.

4. Heller, Simon R. Glucose Concentrations of Less Than 3,0 mmol/L (54 mg/dL) Should Be Reported in Clinical Trials: A Joint Position Statement of the American Diabetes Association and the European Association for the Study of Diabetes. Issues Discussed were Developed by the International Hypoglycemia Study Group. Diabetes Care 2017; Vol. 40 (no. 1): 155-156