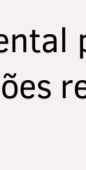
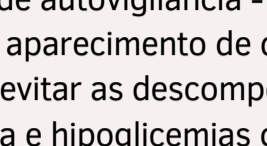


A Meni explica A DIABETES



Autocontrolo na Diabetes



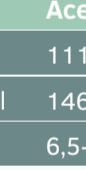
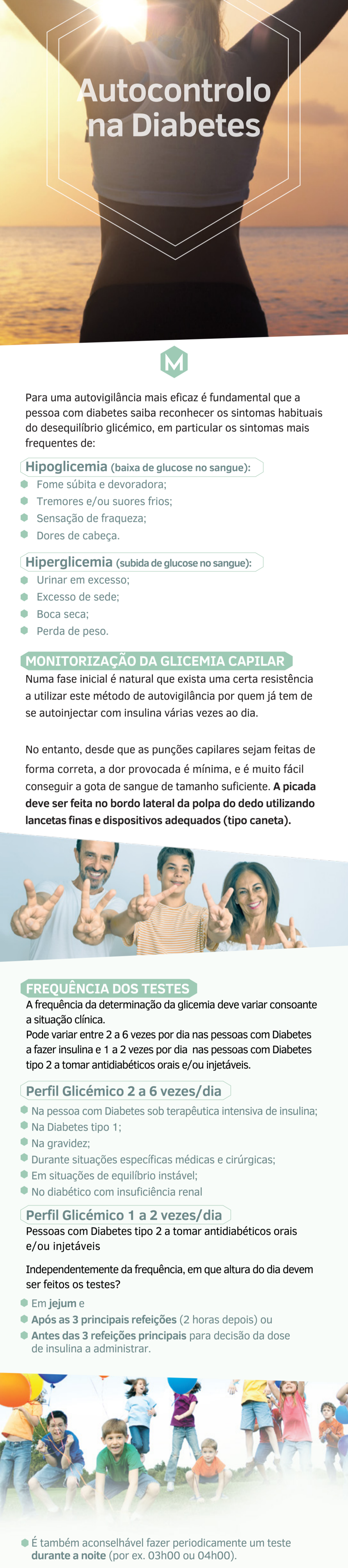
IMPORTÂNCIA

Na Diabetes, a vigilância do controlo metabólico é da máxima importância para a preservação da saúde e para uma melhor qualidade de vida. É, por isso, essencial que a pessoa com Diabetes e os familiares mais próximos participem nessa vigilância - chamada de autovigilância - e no autocontrolo, de modo a prevenir o aparecimento de desequilíbrios no controlo glicémico, e evitar as descompensações agudas (cetoacidose diabética e hipoglicemias graves) e diminuindo os riscos do desenvolvimento das chamadas complicações tardias da Diabetes.

A autovigilância é fundamental para que a pessoa com Diabetes possa tomar decisões relativamente ao seu melhor controlo (autocontrolo).

QUANDO FAZER AUTOVIGILÂNCIA DA GLICEMIA?

Não existem regras rígidas para a autovigilância da glicemia, tendo esta que ser individualizada e, não raramente, modificada caso a caso, ao longo dos anos. É, no entanto, imperativo que se torne um hábito de todas as pessoas com Diabetes, tanto as insulinotratadas como das pessoas com Diabetes tipo 2 sob terapêutica com antidiabéticos orais.



Para uma autovigilância mais eficaz é fundamental que a pessoa com diabetes saiba reconhecer os sintomas habituais do desequilíbrio glicémico, em particular os sintomas mais frequentes de:

Hipoglicemia (baixa de glucose no sangue):

- Fome súbita e devoradora;
- Tremores e/ou suores frios;
- Sensação de fraqueza;
- Dores de cabeça.

Hiperglicemia (subida de glucose no sangue):

- Urinar em excesso;
- Excesso de sede;
- Boca seca;
- Perda de peso.

MONITORIZAÇÃO DA GLICEMIA CAPILAR

Numa fase inicial é natural que exista uma certa resistência a utilizar este método de autovigilância por quem já tem de se autoinjectar com insulina várias vezes ao dia.

No entanto, desde que as punções capilares sejam feitas de forma correta, a dor provocada é mínima, e é muito fácil conseguir a gota de sangue de tamanho suficiente. **A picada deve ser feita no bordo lateral da polpa do dedo utilizando lancetas finas e dispositivos adequados (tipo caneta).**



FREQUÊNCIA DOS TESTES

A frequência da determinação da glicemia deve variar consoante a situação clínica.

Pode variar entre 2 a 6 vezes por dia nas pessoas com Diabetes a fazer insulina e 1 a 2 vezes por dia nas pessoas com Diabetes tipo 2 a tomar antidiabéticos orais e/ou injetáveis.

Perfil Glicémico 2 a 6 vezes/dia

- Na pessoa com Diabetes sob terapêutica intensiva de insulina;
- Na Diabetes tipo 1;
- Na gravidez;
- Durante situações específicas médicas e cirúrgicas;
- Em situações de equilíbrio instável;
- No diabético com insuficiência renal

Perfil Glicémico 1 a 2 vezes/dia

Pessoas com Diabetes tipo 2 a tomar antidiabéticos orais e/ou injetáveis

Independentemente da frequência, em que altura do dia devem ser feitos os testes?

- Em jejum e
- Após as 3 principais refeições (2 horas depois) ou
- Antes das 3 refeições principais para decisão da dose de insulina a administrar.

- É também aconselhável fazer periodicamente um teste durante a noite (por ex. 03h00 ou 04h00).

OBJECTIVOS DA COMPENSAÇÃO NA DIABETES

Glicemia	Ótimo	Aceitável	Mau
Em jejum	80-110mg/dl	111-140mg/dl	>140mg/dl
Após as refeições	100-145mg/dl	146-180mg/dl	>180mg/dl
HbA1c	< 6,5%	6,5-7,5%	>7,5%

Nota: Estes valores servem apenas como indicadores, devendo ser discutidos caso a caso com o médico assistente.

REGISTOS DE AUTOVIGILÂNCIA

Para que os resultados da autovigilância possam ser melhor analisados quer pela pessoa com Diabetes quer pela equipa de saúde que a assiste, **é indispensável** que fiquem registados. Os medidores de glicemia que façam o registo digital automático podem ser mais práticos e cómodos, quer para as pessoas com Diabetes quer para os profissionais de saúde analisarem os dados.

OUTROS TESTES

A Hemoglobina A1c (também conhecida como hemoglobina glicosilada ou glicada) é uma análise muito importante para todos os diabéticos. A quantidade (ou percentagem) de hemoglobina A1c está relacionada com os níveis médios de açúcar no sangue (glicemia) durante os últimos 2 a 3 meses.

Nota: A informação contida neste folheto é complementar das recomendações fornecidas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação as substitui.

GlucoMen[®] areo

Medidor de
Glicemia + Cetonemia



NOVO
MEDIDOR
com as
MESMAS TIRAS

Maior Simplicidade
e Fiabilidade
para pessoas
com Diabetes

- Elevada Estabilidade
- Tira Grande
- Botão de Ejeção da tira
- Números Grandes com fácil leitura
- Envio de resultados ao Profissional de Saúde

www.glucomenday.pt
Linha de Apoio ao Utilizador: 800 200 468

com a colaboração da: Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal
A mais antiga Associação de diabéticos do Mundo

www.glucomenday.pt
Linha de Apoio ao Utilizador:
800 200 468

com a colaboração da: Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal
A mais antiga Associação de diabéticos do Mundo

