



# Hipoglicémias



## Hipoglicémia (baixa de açúcar no sangue)

Descida do nível de açúcar no sangue, para níveis abaixo do limite inferior do normal (inferior ou igual a 70 mg/dl)  
As hipoglicémias podem ser moderadas ou graves.

### Causas mais frequentes

- > Atraso ou falha de uma refeição
- > Refeição pobre em hidratos de carbono
- > Vômitos
- > Insulina em excesso
- > ex: dose de insulina de acção rápida excessiva em relação ao conteúdo de hidratos de carbono da refeição
- > Má técnica de administração da insulina
- > Aumento da absorção local no sítio da injeção  
ex: massagem ou exercício dessa zona muscular
- > Ingestão alcoólica abundante com pequena ingestão alimentar
- > Férias ou fim de semana, em que a actividade física aumenta, o stress diminui e o horário das refeições é alterado

### Sintomas de hipoglicémia

Resposta da adrenalina	Falta de glucose no cérebro
> Sudação	> Dificuldade de concentração
> Tremores	> Irritabilidade
> Palpitações	> Bocejos frequentes
> Fraqueza	> Agressividade
> Palidez	> Alterações da consciência
> Fome	> Coma

As hipoglicémias nocturnas são mais difíceis de detectar, e podem manifestar-se apenas por suores nocturnos, pesadelos e dores de cabeça matinais.



## »» Como tratar?

### Hipoglicémias moderadas:

1- Ingerir cerca de 10 a 15 gr de hidratos de carbono de acção rápida (açúcar diluído em água, ou sumo de fruta com açúcar) mas se a hipoglicémia surgiu após injeção de insulina rápida exercício físico violento, falha de refeição, ou se os valores  $<50\text{mg/dl}$ , exige a toma de mais 10 a 15 gr. de açúcar.

2- Repetir a determinação da glicémia capilar, 3 a 5 mn após a ingestão, para verificar se os valores já se encontram a subir.

Caso os sintomas persistam ou os valores não tenham normalizado, repetir o passo 1 até estabilizar a glicémia.



3- Após se restabelecer os valores da glicémia, devem ser ingeridos hidratos de carbono de absorção lenta (pão de mistura, bolachas de água e sal ou integrais, ou tosta), 10 a 15 minutos após a ingestão de água açucarada ou sumo.

### Hipoglicémias graves:

Nesta situação, se está agitado, com alterações da consciência ou mesmo inconsciente, a ajuda tem de vir de terceiros:

- 1- Deitar o paciente de lado
- 2- Fazer e colocar no interior da bochecha uma papa de açúcar
- 3- Administrar glucagon 1 mg por via intramuscular ou subcutânea
- 4- Se o paciente não recuperar nos próximos minutos, chamar o 112, expondo de forma clara a situação e sua gravidade.

## »» Prevenção

- A primeira regra para um bom controlo é prevenir as hipoglicémias.
- Promover o autocontrolo com determinação das glicémias capilares ao longo do dia.
- Fraccionamento alimentar, com ingestão de hidratos de carbono em todas as refeições.
- Ajustar as doses de insulina às necessidades alimentares e de exercício físico.
- Variar correctamente os locais de administração da insulina.
- Trazer sempre consigo a sua identificação de pessoa com diabetes e trazer 2 a 3 pacotes de açúcar.