

DOCUMENTAÇÃO PARA O PACIENTE

HIPOGLICEMIA

DEFINIÇÃO

A hipoglicemia é uma falta de açúcar no sangue caracterizada por uma glicemia inferior a 4 mmol/l e/ou a presença de sintomas. Para algumas pessoas este limite pode ser individualizado de acordo com o Seu medico/cuidador especializado.

Cuidado : antes de conduzir um veículo, a glicemia deve absolutamente ser superior a 5 mmol/l.

A hipoglicemia pode ter consequências imediatas graves : perda de consciência, coma, caídas, acidentes, fracturas, acidente vascular cerebral, infarto...Por isso é importante tratar imediatamente a hipoglicemia para subir rapidamente a glicemia até um nível normal.

SINTOMAS

- Palidez
- Transpiração
- Tremores
- Fome
- Problemas de visão
- Cansaço súbito
- Tontura
- Dores de cabeça
- Mudanças de humor, nervosismo
- Problemas comportamentais

Cuidado : todos os sintomas não sempre são presentes e às vezes algumas pessoas não sentem nenhum sintoma.



Ilustrativos da planilha « Le diabète expliqué », reproduzidas pela devida autorização do Réseau santé Nord Broye – RSNB www.reseau-sante-nord-broye.ch

DOCUMENTAÇÃO PARA O PACIENTE

HIPOGLICEMIA

QUE FAZER ? TRATAMENTO ?

O tratamento deve ser imediato : é uma emergência !

1. Interrompe qualquer atividade que esta fazendo
2. Se é possível, controle a Sua glicemia. Se tal não for possível, consulte diretamente o ponto 3.
3. Tome 15g de açúcares rápidos mesmo que acontece antes de uma refeição.
4. Descanse e tome a Sua glicemia depois de 15 minutos. Se esta ainda estiver <4 mmol/l, toma otros 15g de açúcares rápidos.
5. Se depois de 2 o 3 correções e um lanche a glicemia ainda estiver <4 mmol/l : ligue para o Seu medico o seja conduzido as Urgências mais próximas, em todos casos consulte um medico sem esperar. Não conduza.
6. Cuando a glicemia é superior a 4 mmol/l, toma um lanche o uma refeição se for ora de comer.

Exemplos de 15 g de açúcares rápidos

(podem ser tomados mesmo antes uma refeição)

- 4 pedaços de açúcar



- 3 sachês de açúcar diluídos em 1dl de água morna



- 4 açúcares de uva



- 1,5 a 2 dl de Coca, limonada (que não seja light), sumos de fruta



- 2 colheres de chá de mel ou de marmelada



- 2 colheres de sope de xarope puro



NUNCA PRODUTOS LIGHT !!!

N.B. Aqueles produtos não são recomendados para tratar uma hipoglicemia: chocolate, leite, barra de cereais, iogurte

CAUSAS

As causas podem ser várias:

- Esquecimento ou atraso de um lanche o uma refeição
- **Baixa do apetite ou dificuldade para alimentar-se normalmente (por ex. : náusea o vômitos)**
- Sobredoses de alguns tratamentos antidiabéticos, cuja insulina
- Álcool consumido com o estomago vazio (por ex : aperitivo) ou excesso de álcool
- Toma de alguns medicamentos
- Atividade física imprevista o mais intensa que previsto e/ou insuficientemente compensada
- Alterações hormonais (tiróide, menstruação...)

DOCUMENTAÇÃO PARA O PACIENTE

HIPOGLICEMIA

PREVENÇÃO

- Sempre tem açúcar com você (no bolso, no escritório, no carro, na mesa de cabeceira, no saco...) e a Sua carte "Sou diabético".
- Respeite um horário regular para as refeições e lanches.
- Tome carboidratos com cada refeição (ver documento sobre alimentação)
- Quando bebe álcool fora da refeição (por ex. : aperitivo), coma carboidratos (por ex : biscoitos aperitivos).
- Informe seu redor privado e profissional do resgo de hipoglicemia e das medidas a tomar.

PARTICULARIDADES

- Algumas pessoas ressentem 1 ou mais signos, outras pessoas nenhum. Hipoglicemias repetidas ou um diabete de longa duração podem levar a uma ausência de sintomas, o que impede corrigir rapidamente a hipoglicemia com a toma de açúcares. **Em este caso, fala com o Seu medico o cuidador especializado.**
- Tratar uma hipoglicemia mesmo que acontece justo antes de uma refeição. Se acontece entre 2 refeições : corrija a hipoglicemia e coma um lanche (ver ficha lanche).
- Se você fazer uma hipoglicemia e deve conduzir, espere pelo menos 30 minutos depois da correção da hipoglicemia e conduza solo se a glicemia esta superior a 6 mmol/l e que tem totalmente recuperado (ver documento sobre a condução).
- Em caso de dúvida sobre os sintomas da hiper e hipoglicemia, deve agir como se tratasse de uma hipoglicemia. Não é perigoso tomar 15g de açúcar mesmo que o diagnostico de hipoglicemia não foi verificado.
- Depois de uma hipoglicemia pode ocorrer uma hiperglicemia reacional. Tem que ser vigilante e não corrigi-la de maneira excessiva.
- Em certos casos de diabetes um tratamento de hipoglicemia com glucagon pode ser aconselhado. Fale com o Seu medico / cuidador especializado.

Minhas medidas e números de emergência :

Referencias :

- Recommandations pour la pratique clinique, Programme cantonal Diabète, 2017, <http://diabetevalud.ch/RPC/>
- Guide pratique de diabétologie à l'usage du personnel infirmier, N. Marcoz, PIC, EHC, v1. 09.2013
- Directive concernant l'aptitude et la capacité à conduire lors de diabète sucré – Comité directeur de la SSED, 04.05.2017
- Le diabète expliqué, Document d'éducation thérapeutique, Réseau Nord Broye, juin 2010
- Document pour l'éducation thérapeutique du diabète, CHUV, PMU
- Document théorique de référence de l'enseignement du diabète au patient, EHNv, janv. 2006
- Que faire en cas d'hypoglycémie ? Unité de diabétologie, HIB, oct. 2012

Grupo que elaborou ou actualizou o documento

Grupo que elaborou o documento (maio 2015)

Heike Labud et Noémie Marcoz; validé par Drs Charly Buillard et Juan Ruiz

Grupo de revisão (novembro 2017)

Heike Labud, Nicole Jenni, Olivier Le Dizes, Noémie Marcoz; validé par Dr Charly Buillard et Dre Isabelle Hagon-Traub

Data da ficha : maio 2015 / revisto em novembro 2017

Tradução feita por Diane Contaldi no contexto do projeto « Interprète » da associação M.E.T.I.S.