

Diabetes: o que é e como tratar

Capítulo 2

Gerenciando seu nível de glicose

Você vai saber mais sobre:

1. O que é um glicosímetro, como interpretar o resultado e quando usá-lo
 - a. O que é um glicosímetro?
 - b. Como ele é utilizado?
 - c. Quando usá-lo?
2. O exame de HbA1c
 - a. O que o exame de HbA1c revela sobre seu nível de glicose no sangue

1. O que é um glicosímetro e como interpretar o resultado

É importante controlar o nível de glicose no sangue. O glicosímetro é uma ferramenta para ajudar nesse controle.

O que é um glicosímetro?

O glicosímetro é um aparelho que mede a quantidade de glicose no sangue. A glicose mostrada no resultado é dada em miligramas de glicose para cada decilitro de sangue (mg/dL). Obtenha um glicosímetro e tiras de teste em qualquer farmácia ou no Centro de Saúde mais próximo à sua casa. Existem muitos modelos de glicosímetro, então converse com o médico ou farmacêutico sobre o modelo mais adequado para o seu caso.

Como ele é utilizado?

O glicosímetro utiliza uma pequena amostra de sangue, que é retirada do dedo. Ele mede quanta glicose há naquela pequena gota de sangue. Após a coleta da amostra de sangue, a tela do glicosímetro mostra o resultado, que é dado em mg/dL – por exemplo, 94 mg/dL. Esse valor indica o nível de glicose no sangue naquele exato momento. Converse com seu médico para saber com que frequência verificar a taxa de glicose.

Quando usá-lo?

1. Use o resultado do glicosímetro para verificar como seu corpo reage a:
 - O que você come e bebe
 - O(s) medicamento(s) para diabetes
 - Os níveis de exercício e atividade
 - O nível de estresse ou depressão
 - Doenças (algum resfriado, infecção ou cirurgia)

2. Utilize o glicosímetro se observar sinais ou sintomas de hipoglicemia (pouco açúcar no sangue), tais como:
 - Agitação, tremores ou irritação sem motivo aparente
 - Dificuldade para pensar
 - Fome
 - Ansiedade
 - Formigamento
 - Náusea
 - Transpiração aumentada

Se notar qualquer um destes sinais ou sintomas, confira o nível de glicose rapidamente. Algumas pessoas não apresentam os sinais e sintomas de baixa glicose no sangue. Se você toma insulina ou um medicamento da classe dos estimuladores da produção ou liberação de insulina, corre risco de ter hipoglicemia (principalmente depois de fazer exercício).

Alerta de segurança!

Você corre risco de ter hipoglicemia (principalmente depois de fazer exercício) se toma qualquer um dos seguintes medicamentos para diabetes:

- Insulina
- Medicamentos da classe dos secretagogos como:
 - Diamicron ou Azukon (Gliclazida)
 - Amaryl ou Betes (Glimepirida)
 - Daonil (Glibenclamida)
 - Gluconorm (Repaglimida)

Monitore o nível de glicose com mais frequência. Fale com seu médico a respeito de quando e com que frequência verificar a glicose no sangue.

3. Utilize o glicosímetro se observar sinais ou sintomas de hiperglicemia (muito açúcar no sangue), tais como:

- Sede aumentada
- Cansaço
- Necessidade de urinar com mais frequência
- Náusea (enjoo), dor de estômago ou abdominal
- Visão embaçada

Se notar qualquer um destes sinais ou sintomas, meça o seu nível de glicose rapidamente. Muitas pessoas não têm os sinais e sintomas de hiperglicemia. Converse com o seu médico a respeito de quando e com que frequência você deve medir a glicose no sangue.

4. É preciso medir o nível de glicose com mais frequência se:

- Você toma insulina
- Você toma um medicamento que estimula a produção de insulina (classe dos secretagogos)
- Houve alguma mudança nos seus medicamentos para diabetes
- Você tem episódios de hipoglicemia = glicose baixa demais
- Você dirige e toma insulina ou um medicamento que reduz a glicemia
- Você está doente (como um resfriado ou infecção ou se será operado)
- Você começou um novo programa de exercícios
- Você fez mudanças no programa de exercícios
- A sua hemoglobina glicada (HbA1c) está acima do nível desejável

2. O exame de HbA1c

É importante controlar o nível de glicose no sangue. O exame de HbA1c é uma ferramenta para ajudar nesse controle.

O que é o exame de HbA1c?

Esse exame usa uma amostra de sangue para avaliar como a sua glicose esteve controlada nos últimos 3 meses. Ele conta o número de células sanguíneas que com açúcar atrelado a elas. O resultado do exame é mostrado como uma porcentagem (%).

Qual é a importância desse exame?

Administrar o nível de glicose no sangue é crucial para controlar o diabetes. A dosagem da HbA1c mostra como os medicamentos e hábitos saudáveis ajudam a administrar a glicose no sangue. Pergunte ao seu médico qual é o seu nível de HbA1c e qual é a sua meta. Se ele estiver acima da sua meta, pergunte ao médico e equipe de saúde o que você pode fazer para reduzi-la. Para reduzir a HbA1c, é preciso fazer mudanças no seu estilo de vida. Entre elas:

- Mudar o(s) medicamento(s) para diabetes
- Alimentar-se de modo mais saudável
- Exercitar-se com mais frequência
- Gerenciar melhor o estresse (ou depressão)
- Não fumar e evitar a exposição ao fumo passivo
- Controlar a glicose no sangue com mais frequência

Como o exame de HbA1c está relacionado à glicose no sangue?

O resultado desse exame é dado em porcentagem (%). É diferente do glicosímetro, que mede o açúcar em miligramas por decilitro (mg/dL).

Diabetes: o que é e como tratar

Capítulo 2: Gerenciando seu nível de glicose

A porcentagem de HbA1c encontrada informa a você e seu médico como esteve o seu controle de glicose no sangue nos últimos 3 meses. Vocês podem usar o exame como um guia para administrar o diabetes.

A tabela de conversão abaixo ajuda a relacionar o resultado do exame HbA1c ao nível médio de glicose no sangue. É fácil usar a tabela de conversão. Primeiro, encontre seu nível de HbA1c, conforme informado no seu exame. Depois, siga a linha da tabela até a média de glicose no sangue. Por exemplo, um resultado de 8% no HbA1c significa que a sua glicose média no sangue nos últimos 3 meses foi de 205 mg/dL.

Utilize a tabela de conversão abaixo.

HbA1c (%)	Média de glicose no sangue (mg/dL)
5	101
6	135
7	169
8	205
9	240
10	276
11	310
12	346

Resumo

- O glicosímetro serve para medir a glicose no sangue naquele momento.
- Use os resultados do glicosímetro para entender como seu corpo reage aos medicamentos, estresse ou depressão, alimentos, bebidas, exercícios e cigarro.
- Preste atenção ao seu corpo. Verifique o nível de glicose no sangue quando notar alguma mudança.
- O exame HbA1c informa como o seu nível de glicose no sangue esteve controlado nos últimos 3 meses.
- Para reduzir a HbA1c, reduza os seus níveis diários de glicose no sangue.