

Diabetes: o que é e como tratar

Capítulo 4

Hipoglicemia (glicose baixa)

Você vai saber mais sobre:

1. O que é a hipoglicemia e como detectar os sinais e sintomas
2. Os fatores de risco e o tratamento para a hipoglicemia
3. Como prevenir a hipoglicemia
4. O impacto da hipoglicemia na hora de dirigir
5. Acessórios de identificação médica para diabetes

1. Hipoglicemia - sinais e sintomas

O que é a hipoglicemia?

A hipoglicemia significa falta ou insuficiência de glicose (açúcar) no sangue. O cérebro e outros órgãos do corpo precisam de glicose para funcionar. Por isso, a hipoglicemia pode ser perigosa.

Considera-se que há hipoglicemia quando a taxa de glicose fica abaixo de 70 miligramas por decilitro (mg/dL) de sangue, mas você pode ter sintomas em níveis diferentes. Há pessoas que já exibem sintomas com a glicose em 108 mg/dL por exemplo.

Se o nível de glicose estiver muito baixo, você pode ficar desorientado, confuso e até perder a consciência (entrar em coma hipoglicêmico). Este é um caso de hipoglicemia grave. A hipoglicemia grave ocorre quando o nível de glicose está tão baixo que não é mais possível resolver somente comendo carboidratos de ação rápida ou tomando glucagon (um medicamento que os médicos prescrevem em alguns casos para pessoas com tendência a ter níveis muito baixos de glicose).

Oriente seus amigos e familiares sobre o que fazer se você tiver uma crise hipoglicêmica. Eles precisam saber que é uma emergência médica e que você precisa receber assistência imediatamente.

Quais são os sinais e os sintomas da hipoglicemia?

Os sinais e sintomas de hipoglicemia variam de pessoa para pessoa. Você pode apresentar qualquer um dos sintomas abaixo (ou uma combinação deles). Os sinais e sintomas mais comuns são:

- Tremedeira
- Dificuldade de raciocinar
- Dor de cabeça
- Tontura

- Cansaço ou sonolência
- Mudanças na visão
- Ansiedade (ficar nervoso e com medo)
- Formigamento no rosto ou nas mãos
- Náuseas (enjoo)
- Sudorese (suor intenso)
- Fome
- Batimento cardíaco mais rápido que o normal (palpitações)
- Dificuldade de falar
- Desorientação (confuso)
- Convulsões ou perda de consciência (casos de hipoglicemia grave)

Há pessoas que têm hipoglicemia mas não apresentam nenhum dos sinais ou sintomas acima. Se for o seu caso, é de extrema importância controlar o nível de glicose no sangue com frequência para ver se você está hipoglicêmico (especialmente antes de dirigir um carro, moto ou barco). Verifique sua glicose com frequência, pois assim é mais fácil saber quando ela está baixa..

Qual é o impacto da hipoglicemia?

A hipoglicemia é um risco para sua segurança e sua saúde.

- Não use máquinas ou dirija se estiver com glicose baixa. Você corre maior risco de sofrer um acidente se estiver hipoglicêmico.
- Se você já teve um episódio de hipoglicemia, corre o risco de não notar da próxima vez que sua glicose baixar.

2. Fatores de risco e tratamento da hipoglicemia

Quais são os fatores de risco para hipoglicemia?

Há risco de hipoglicemia caso você:

- Esteja fazendo uso de insulina
- Esteja tomando medicamentos da classe dos secretagogos (estimuladores da produção ou liberação de insulina), como:
 - Diamicon ou Azukon (Gliclazida)
 - Amaryl (Glimepirida)
 - Glibenclamida (Daonil)
 - Repaglinida (Gluconorm)

Observação: Leia o Capítulo 7 desta seção (sobre medicamentos para diabetes) para saber mais.

- Tenha começado um novo programa de exercícios e use insulina ou medicamento da classe dos secretagogos
- Tenha tido episódios de hipoglicemia no passado
- Tenha apresentado resultado inferior a 6% no teste de hemoglobina glicada (HbA1c)
- Lembre-se: você pode ter uma crise hipoglicêmica mesmo que não tenha nenhum dos sinais ou sintomas acima

Como tratar a hipoglicemia?

Existem duas maneiras de saber que você tem hipoglicemia:

1. Você tem sinais ou sintomas de hipoglicemia
2. Seu glicosímetro registra leitura inferior a 70 mg/dL

Se você verificar que está hipoglicêmico:

1. Tome atitude na hora. Não espere.
2. Pare o que está fazendo e sente-se. Teste a glicose com o glicosímetro (se ainda não tiver testado).
3. Coma ou beba 15 gramas de carboidratos de ação rápida. Os carboidratos de ação rápida aumentam rapidamente o nível de glicose no sangue.

Exemplos de carboidratos de ação rápida:

- 15 gramas de comprimidos de açúcar
 - $\frac{3}{4}$ xícara (175 mL) de suco adoçado com açúcar ou
 - $\frac{3}{4}$ xícara (175 mL) de refrigerante não diet ou light
 - 3 colheres de chá (ou 3 pacotinhos) de açúcar dissolvidos em água
 - 1 colher de sopa (15 mL) de mel
4. Aguarde 15 minutos.
 5. Teste a glicose novamente.
 - Se ainda estiver abaixo de 70 mg/dL, coma mais 15 gramas de carboidratos de ação rápida.
 - Aguarde mais 15 minutos e verifique novamente.
 - Repita este passo até que o nível de glicose no sangue esteja superior a 70 mg/dL.
 6. Quando estiver acima de 70mg/dL, faça sua refeição habitual.
 - Faça suas refeições nos horários regulares.
 - Faça um lanche leve (colação) se faltar mais de uma hora para a próxima refeição. O lanche leve deve ter um carboidrato de ação lenta e alguma proteína, como uma fatia de queijo de baixo teor de gordura (queijo branco). Os carboidratos de ação lenta aumentam a glicose lentamente por um período de tempo, o que evita um novo episódio de hipoglicemia.

Como tratar a hipoglicemia grave?

Se você teve um episódio de hipoglicemia grave no passado, seu médico pode recomendar que você trate episódios futuros com uma quantidade maior de carboidratos de ação rápida, ou ainda receitar glucagon (um medicamento para hipoglicemia).

Se o nível de glicose no seu sangue baixar demais, você provavelmente precisará de ajuda. É crucial que oriente sua família e amigos sobre o que fazer caso você não tenha mais como agir por conta própria (por exemplo, se ficar desorientado, tiver uma convulsão ou perder a consciência). Você não deve receber líquidos açucarados por via oral se estiver inconsciente. Trata-se de uma emergência médica. Use acessórios que deixem claro que você tem diabetes, como um bracelete de alerta médico.

O que posso aprender com um episódio de hipoglicemia?

Refleta sobre o episódio de hipoglicemia que você teve para ajudar a prevenir outros no futuro. Responda às perguntas neste quadro de reflexão para entender melhor as circunstâncias do seu episódio de hipoglicemia.

	Manhã	Tarde	Noite
Que horas tomei o medicamento para diabetes hoje?			
Estou tomando um medicamento novo? Ou é uma dose diferente do mesmo medicamento?			
Por quanto tempo me exercitei hoje? A que horas fiz exercício?			
O que comi e bebi hoje? A que horas eu comi?			

Leve este quadro ao seu médico, farmacêutico ou equipe de saúde. Eles podem ajudá-lo a fazer ajustes para evitar a hipoglicemia, inclusive mudanças de medicamento, alimentação ou rotina de exercícios.

3. Como prevenir a hipoglicemia

Há muitas maneiras de prevenir a hipoglicemia. Converse com seu médico, farmacêutico ou equipe de saúde para se orientar melhor sobre:

- A dose de medicamento para diabetes ideal para você
- Como sincronizar a hora de tomar o medicamento para diabetes e as suas refeições
- Em que momento o medicamento para diabetes age mais intensamente para controlar a glicose
- Com que frequência você deve medir a glicose
- Até que ponto o exercício pode afetar seus níveis de glicose
 - Se você toma insulina ou um medicamento da classe dos secretagogos (estimuladores da produção ou liberação de insulina), verifique a glicose no sangue antes de fazer exercício. Se estiver abaixo de 100 mg/dL, faça um lanche leve que contenha proteína e um carboidrato de ação lenta (por exemplo, uma fatia de pão integral com queijo branco). O carboidrato de ação lenta aumenta gradualmente o nível de glicose no sangue, e assim ajuda a evitar um episódio de hipoglicemia.
- Como detectar os sinais e sintomas de hipoglicemia. Tenha sempre um carboidrato de ação rápida com você para emergências. Os carboidratos de ação rápida aumentam rapidamente o nível de glicose no sangue.

4. O impacto da hipoglicemia na hora de dirigir

Se for pegar no volante, sua glicose deve estar acima de 90 mg/dL para garantir que você não tenha um episódio hipoglicêmico enquanto dirige. Isto é particularmente importante se você tomar insulina ou um remédio da classe dos secretagogos (estimuladores da produção e liberação de insulina).

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)

Siga as dicas abaixo para dirigir com segurança:

- Verifique o nível de glicose no sangue antes de dirigir. A glicose deve estar acima de 90 mg/dL.
- Verifique o nível de glicose a cada 4 horas em viagens longas.
- Leve um carboidrato de ação rápida com você o tempo todo para poder aumentar rapidamente o nível de glicose, se precisar.
- Caso tenha tido um episódio recente de hipoglicemia, o nível de glicose no sangue deve ficar acima de 90 mg/dL por pelo menos 45 minutos antes de dirigir.

5. Acessórios de identificação médica

O que é um acessório de identificação médica?

Acessórios de identificação médica são acessórios com um pequeno emblema médico. Na parte de trás do emblema, o acessório diz “diabetes”, informando as pessoas à sua volta que você tem a doença. Há uma série de opções, incluindo pulseiras e colares.

Por que usar um acessório de identificação médica?

Um acessório de identificação médica pode salvar sua vida, pois traz informações médicas sobre você. Se você ficar confuso, desorientado ou perder a consciência, a pulseira vai informar as pessoas que você tem diabetes, e assim poderão ajudar você mais rapidamente. Fale com seu médico, farmacêutico ou orientador de diabetes para obter mais informações.

Resumo

- Hipoglicemia significa que não há glicose suficiente no sangue.
- Pode ser que você não sinta os sinais ou sintomas da hipoglicemia. Meça a glicose no sangue com frequência caso tome insulina ou um medicamento da classe dos secretagogos. Leia o alerta de segurança nesta seção para entender os riscos de hipoglicemia para pessoas que tomam certos medicamentos que aumentem a produção ou a liberação da insulina (secretagogos).
- Meça a glicose no sangue caso note sinais ou sintomas de hipoglicemia.
- Em caso de episódio de hipoglicemia, coma carboidratos de ação rápida. Os carboidratos de ação rápida aumentam rapidamente o nível de glicose no sangue.
- Assegure-se de que o nível de glicose no sangue está acima de 100 mg/dL antes de dirigir.
- Acessórios de identificação médica podem salvar sua vida.