

# Diabetes: o que é e como tratar

## Capítulo 5

### Hiperglicemia (glicose alta)

#### **Você vai saber mais sobre:**

1. O que é a hiperglicemia e como detectar os sinais e sintomas
  - a. O que é a hiperglicemia?
  - b. Quais são os sinais e os sintomas da hiperglicemia?
  - c. Qual é o impacto da hiperglicemia?
2. Os fatores de risco e tratamento da hiperglicemia
  - a. Quais são os fatores de risco da hiperglicemia?
  - b. Quais são os tratamentos para a hiperglicemia?
  - c. Como posso tratar a hiperglicemia quando estou doente?
3. Como prevenir a hiperglicemia
4. O impacto da hiperglicemia na hora de fazer exercícios

## 1. Hiperglicemia - sinais e sintomas

### O que é a hiperglicemia?

Hiperglicemia significa que o nível de glicose (açúcar) no seu sangue está acima do normal. Com o tempo, o excesso de glicose no sangue provoca sérios problemas de saúde (complicações do diabetes).

### Quais são os sintomas da hiperglicemia?

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

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

Muitas pessoas não têm sinais ou sintomas de hiperglicemia. Meça a glicose se estiver doente, tiver uma infecção ou estiver prestes a fazer uma cirurgia. Converse com seu médico e faça um plano para controlar o diabetes quando estiver doente.

### Qual é o impacto da hiperglicemia?

Com o tempo, o excesso de glicose no sangue provoca sérios problemas de saúde (complicações do diabetes), como infarto, derrame (AVC), insuficiência renal, perda de visão, feridas nos pés e até amputação.

Níveis muito elevados de glicose no sangue podem ser sinal de um problema de saúde grave chamado cetoacidose diabética (CAD) ou estado hiperglicêmico hiperosmolar (EHH). Este não é um problema comum. Busque ajuda médica caso esteja doente, faça uso de insulina e tenha níveis elevados de glicose.

É importantíssimo que você saiba como seus medicamentos para diabetes e a adoção de hábitos de vida saudáveis estão contribuindo para controlar a glicose e atingir a sua meta no exame de HbA1c (o exame de HbA1c, também chamado de “hemoglobina glicada”, é um exame que mede como seu nível de glicose esteve controlado nos últimos 3 meses). Muitas pessoas não apresentam sinais ou sintomas de hiperglicemia, por isso é importante medir a glicose regularmente para ter uma ideia melhor de como está o controle entre um exame de HbA1c e outro. Converse com seu médico para determinar com que frequência você deve medir seu nível de glicose.

## 2. Fatores de risco e tratamento da hiperglicemia

### Quais são os fatores de risco da hiperglicemia?

Há alto risco de hiperglicemia caso você:

- Não tenha tomado adequadamente seus medicamento(s) para diabetes (medicamento certo na dose e horário prescrito pelo médico)
- Esteja doente (com resfriado, infecção ou antes de uma cirurgia)
- Esteja em situação de estresse ou depressão
- Consuma muitos alimentos ou bebidas com alto teor de açúcar

### Como tratar a hiperglicemia?

Trate a hiperglicemia tomando os medicamentos para diabetes conforme orientado pelo seu médico. Converse com o médico se não estiver conseguindo manter o nível de glicose dentro de uma faixa considerada normal para você. Pode ser que você precise:

- Trocar o medicamento para diabetes
- Mudar algo na sua dieta
- Fazer exercícios com mais regularidade
- Gerenciar melhor o nível de estresse e depressão

- Evitar fumar ou se expor a fumo passivo
- Verificar o nível de glicose no sangue com mais frequência

Se você tem hiperglicemia e está doente (resfriado, infecção ou cirurgia), não pare de tomar os medicamentos para diabetes. É essencial que você continue aplicando insulina, se tiver sido prescrita para você. Se deixar de tomar insulina, você corre o risco de ter um problema de saúde grave chamado cetoacidose diabética (CAD) ou estado hiperglicêmico hiperosmolar (EHH). Procure ajuda médica caso esteja doente, faça uso de insulina e tenha hiperglicemia.

### Como faço para tratar a hiperglicemia quando estou doente?

Continue tomando os medicamentos para diabetes mesmo quando estiver doente (especialmente se seu médico tiver prescrito insulina). Quando se está doente, a glicose aumenta mesmo que você coma menos que o habitual ou vomite. Converse com seu médico ou farmacêutico sobre formas de controlar o diabetes quando estiver doente. Eles podem ajustar a dose do medicamento e dar orientações específicas para quando você estiver doente.

Converse com o seu médico para entender melhor:

- Como ajustar a dose do medicamento para diabetes que você toma
- Quais medicamentos você deve parar de tomar se estiver desidratado
- Com que frequência você deve medir a glicose
- Quando deve buscar ajuda médica

Siga estas dicas quando estiver doente:

- Tire um tempo para descansar.
- Verifique o nível de glicose no sangue com mais frequência e antes das refeições.
- Não faça exercícios até se sentir melhor.
- Beba muita água. Beba de ½ a 1 copo de líquido a cada hora. Pode ser que você precise limitar a ingestão de líquidos em função de outros problemas de saúde. Se for seu caso, então não aumente a quantidade de líquido que você toma. Converse com o seu médico para receber mais informações.

- Tome o medicamento para diabetes quando estiver doente, para controlar a glicose e evitar problemas de saúde.
- Busque ajuda médica imediatamente se o nível de glicose permanecer alto.

### 3. Como prevenir a hiperglicemia

Você pode evitar a hiperglicemia:

- Tomando os medicamentos para diabetes conforme orientado pelo seu médico. Leia o Capítulo 7 (Medicamentos para diabetes) para saber mais.
- Evitando consumir alimentos e bebidas com alto teor de açúcar. Leia a seção “Uma alimentação saudável” para saber mais.
- Fazendo exercícios regularmente. Leia a seção “Uma vida mais ativa” para saber mais.
- Gerenciando estresse e depressão. Leia a seção ‘Bem-estar’ para saber mais.
- Seguindo as orientações do seu médico quando estiver doente.

### 4. O impacto da hiperglicemia na hora de fazer exercícios

Muitas pessoas se preocupam na hora de praticar exercícios caso o nível de glicose no sangue esteja alto. Na maioria dos casos, o exercício vai ajudar a diminuir o nível de glicose. Siga os passos abaixo para fazer exercícios com segurança quando a glicose no sangue estiver alta.

1. Não faça exercício se estiver doente (resfriado, infecção, cirurgia).
2. Tome seus medicamentos para diabetes conforme as orientações do seu médico.

3. Verifique o nível de glicose antes de começar. Se estiver entre 250 mg/dL e 300 mg/dL, faça apenas exercícios de intensidade leve por 15 a 20 minutos e verifique novamente o nível de glicose.
  - Se o nível de glicose estiver abaixo do que estava quando começou o exercício, continue.
  - Se o nível de glicose estiver acima do que o que estava quando você começou, interrompa os exercícios nesse dia. Fale com seu médico ou profissional de saúde para determinar a melhor forma de diminuir a glicose no sangue.
4. Beba água antes, durante e depois do exercício, a menos que seu médico tenha orientado você a limitar a ingestão de líquidos.
5. Fique atento aos sinais e sintomas da hiperglicemia e pare de fazer exercício se notar algum deles.
6. Verifique o nível de glicose após o exercício.

### Resumo

- Hiperglicemia significa que o nível de glicose (açúcar) no sangue está acima do normal.
- Verifique o nível de glicose se achar que está alto.
- O nível de glicose provavelmente aumentará quando você estiver doente (resfriado, infecção ou cirurgia).
- Não faça exercícios quando estiver doente.
- Siga as orientações dadas pelo médico para quando estiver doente.