

HIPOGLICEMIA

O QUE É?

A hipoglicemia é quando a glicose está em um nível muito baixo no sangue, geralmente abaixo de 70 mg/dl.



QUAIS OS SINTOMAS?

- Suor/calafrios
- Tremor
- Tontura
- Enjoos
- Sensação de formigamento
- Batimentos acelerados do coração
- Dor de cabeça
- Confusão mental
- Visão embaçada
- Fome
- Sonolência
- Convulsões e desmaio (casos graves)

O QUE FAZER SE EU TIVER HIPOGLICEMIA?

- Ingerir 01 colher de sopa de açúcar dissolvida em 1 copo de 200 ml de água.

OU

- 01 colher de sopa ou 3 sachês de mel (não é permitido para crianças menores que 1 ano)

OU

- 3 balas doces moles - mastigáveis (sem leite ou chocolate)

OU

- 1 copo de 200 ml de refrigerante comum (não dietético - diet)

OU

- 1 copo de suco de laranja integral.

No caso da pessoa com hipoglicemia estiver desacordada, deve-se procurar a unidade de emergência ou ligar para o Samu no 192.



HIPOGLICEMIA E GLICOSÍMETRO

Como utilizar o glicosímetro, alertas de hipoglicemia e condutas para garantir a recuperação do quadro



DEPOIS, VOCÊ DEVE:

- Verificar a sua glicose depois de 15 minutos;
- Se continuar baixa, ingerir de novo os itens informados;
- Assim que a glicemia voltar ao normal, faça um pequeno lanche.

COMO UTILIZAR SEU GLICOSÍMETRO?



PASSO 1

Lave as mãos com água e sabão e depois seque.



PASSO 2

Pegue o lancetador e retire a tampa girando a parte inferior na cor cinza.



PASSO 3

Encaixe a lanceta e retire o lacre de proteção (indicado na figura) da agulha.



PASSO 4

Feche a caneta lancetadora, colocando novamente a tampa que foi retirada.

PASSO 5

Regule a profundidade da agulha girando a parte inferior branca do lancetador.



PASSO 6

Coloque o lancetador no ângulo de 90° na lateral do dedo.



PASSO 7

Dispare o lancetador no botão cinza.



PASSO 8

Pressione um pouco o dedo para sair a gota de sangue.



PASSO 9

Para reutilizar a lanceta, puxe o botão da parte superior e repita o passo 6.



PASSO 10

Para descartar a lanceta, abra o lancetador, como indicado no passo 2, e empurre o botão cinza da parte de trás.



Sugestão de recipientes para descarte:
galões e frascos de amaciante.

PASSO 11

Ligue o glicosímetro usando uma tira.



PASSO 12

Após o sinal indicado na figura, encoste a parte verde da tira na gota de sangue e espere uns segundos.



PASSO 13

O valor da sua glicose vai aparecer.

