

hipoglicemia e diabetes

Hipoglicemia

O baixo nível de glicose no sangue, ou hipoglicemia, pode ser um problema nas pessoas com diabetes.

É menos frequente nas pessoas com diabetes tipo 2, e é um efeito secundário dos medicamentos.

O seu cérebro depende completamente de um rápido fornecimento de açúcar para funcionar. Se os níveis de açúcar no sangue baixarem demasiado, não irá sentir-se bem e será necessária uma acção imediata.

Felizmente, a hipoglicemia é de uma forma geral, facilmente reconhecida e pode ser corrigida comendo ou bebendo algo açucarado para aumentar os níveis de glicose no sangue.

Identificação de uma hipoglicemia

Os sintomas principais de hipoglicemia incluem:

- Suores frios
- Visão turva
- Falta de concentração
- Sonolência
- Tremores e fraqueza
- Formigueiro ao redor dos lábios
- Fome
- Alterações do comportamento, irritabilidade, agressividade



Pode não sentir todos estes sintomas – mas deverá saber reconhecê-los quando surgem. Fique atento, de modo a estar pronto a agir assim que os sentir. Se não tratar a hipoglicemia poderá ter comportamentos que as outras pessoas considerem estranhos. Poderão mesmo pensar que está bêbado. Este comportamento pode ser um sinal útil para os amigos e familiares o poderem ajudar, se estiverem perto de si. Porém, é importante que possa reconhecer os sinais, uma vez que, quando estes surgirem, terá de agir rapidamente e os amigos e familiares nem sempre estão por perto.

Trate a hipoglicemia

O reconhecimento precoce dos sintomas de hipoglicemia é a chave para um tratamento bem sucedido. Apesar dos sintomas serem aparentemente moderados, podem progredir muito bruscamente, e o mais importante é conseguir fornecer rapidamente algum açúcar ao seu sangue. Se possível, teste a sua glicemia. Um sumo de fruta, um copo de leite ou um refrigerante (excepto as bebidas “Diet”, pois não contêm açúcar), ou um pão, são normalmente suficientes. Um bom hábito é transportar sempre consigo alguns doces ou pacotes de açúcar, mantendo também alguns no trabalho, em casa, e no carro.

hipoglicemia e diabetes

O que causa uma hipoglicemia?

A hipoglicemia é causada por um desequilíbrio entre a glicemia, a insulina e o exercício físico.

As situações em que pode sofrer uma hipoglicemia incluem:

- Esquecer ou atrasar uma refeição;
- Usar mais energia do que o habitual, por exemplo, durante um exercício físico extenuante ou num dia especialmente desgastante no trabalho;
- Consumo de álcool em excesso;
- Dose incorrecta de insulina.

Estar atento a estas situações pode ajudá-lo a lembrar-se de manter sempre consigo alguns alimentos açucarados enquanto está fora ou em viagem. O risco de hipoglicemia não deve comandar a sua vida, mas deve tê-lo em conta em especial quando planeia alterações na sua rotina habitual.

Hipoglicemia nocturna

É possível acordar durante a noite com sintomas de hipoglicemia, e estes podem geralmente ser resolvidos com um pequeno lanche ou uma bebida açucarada. No entanto, se esta situação ocorre frequentemente, a sua dose de insulina precisa de ser ajustada. Consulte o seu médico.

A hipoglicemia pode, também, surgir enquanto dorme, embora seja muito raro na diabetes tipo 2. Pode ser alertado para esta situação se acordar com uma dor de cabeça ou com uma sensação de ressaca. Se isto acontece regularmente, talvez consiga resolver o problema ajustando a sua dose de insulina ou mudando ligeiramente o horário das suas refeições.

