

ORIENTAÇÕES GERAIS PARA HIPERGLICEMIA E HIPOGLICEMIA

Hiperglicemia:

- Observar os sinais e sintomas do aumento de açúcar no sangue são: sede, aumento da urina, fome excessiva, emagrecimento, cansaço, pele seca, dor de cabeça, sonolência, dificuldade de respirar e hálito adocicado

Como evitar: Tomar os medicamentos conforme prescrição médica, seguir a dieta evitando álcool, fumo, gorduras e massas. Seguir rotina de exercícios físicos de acordo com orientações fisioterápicas. Observar os valores da glicose em jejum e 2h após as principais refeições, antes do almoço e jantar.

- **Atenção:** Caso a glicose não abaixe com todas as orientações comunique ao médico na consulta e caso apresente sinais como os citados acima entre em contato com o Samu- 192 ou leve ao hospital mais próximo.

Hipoglicemia:

- Observar os sinais e sintomas da diminuição de açúcar no sangue que são: tremores, ansiedade, nervosismo, palpitações, aumento de suor, palidez, frio, cansaço, náusea, vômito e convulsão. Caso isso aconteça ou os valores forem inferiores à 60mg/dl deverá ser oferecido uma das opções: 100ml de suco de frutas, copo de guaraná natural, 1 bala, 1 fatia de pão. Para evitar: não ficar longos períodos sem alimentar-se (no máximo 3h), não realizar exercícios em jejum e atenção para a dosagem da medicação prescrita.

- **Atenção com crise convulsiva:** (tremor de lábios e extremidades, boca e dedos azulados e/ou falta de ar. Caso isso aconteça não introduzir objetos na boca, proteger a cabeça, virar de lado, não conter os tremores, afrouxar as roupas e chamar o Samu- 192 imediatamente ou levar ao hospital mais próximo.



