

# Hiperglicemia (“açúcar alto”)

## O que é?

● Aumento excessivo da glicemia (açúcar no sangue).

Os objetivos de glicemia devem ser individualizados caso a caso e discutidos com a equipa que segue a pessoa com diabetes.

No entanto, de uma forma geral, considera-se que existe hiperglicemia:

### EM JEJUM:

Se o valor for acima de  
**110 mg/dL**

**2 HORAS DEPOIS\***  
DAS PRINCIPAIS REFEIÇÕES:  
Se o valor for acima de  
**140 mg/dL**

**Qualquer valor acima de 200 mg/dL deve ser evitado!**

## A sintomatologia da Hiperglicemia

- urinar muito
- cansaço
- muita sede
- comichão no corpo
- muita fome
- visão turva

\* Contam-se duas horas a partir do início da refeição.

## Causas da Hiperglicemia

- Ingestão excessiva de hidratos de carbono (por exemplo, pão, batata, arroz, doces, chocolate);
- Situação de stress ou ansiedade;
- Questões com a medicação (por exemplo, o local de administração da insulina, o esquecimento dos comprimidos, a diarreia e outros problemas na absorção dos medicamentos);
- Doença aguda (por exemplo, infeções urinárias, febre, outros problemas de saúde agudos).

## O que fazer no caso de Hiperglicemia?

- Seguir as instruções da equipa de saúde para estas situações (por exemplo, ajustar a dose da insulina);
- Falar com a equipa de saúde logo que possível, sobretudo se os valores são muito altos ou se a situação dura muito tempo;
- Caso não consiga contactar a equipa de saúde, ligue para a Linha de Saúde 24: 808 24 24 24;
- Na maior parte das situações, ajuda beber uma maior quantidade de água (pelo menos 1.5 litros/dia).



**Se o valor for acima dos 200 mg/dL e a pessoa com diabetes estiver prostrada/sonolenta ou mal disposta/agoniada ou a vomitar: falar imediatamente com a equipa de saúde ou, caso não seja possível, para a Linha de Saúde 24 (808 24 24 24) ou para o Número Nacional de Emergência 112.**