

# Hipoglicemia (descida do açúcar no sangue)

A Hipoglicemia é uma descida do nível de açúcar no sangue, para um valor inferior a 70 mg/dL. Se o valor for muito baixo pode aparecer “LO” no visor do glicómetro.

A sintomatologia da hipoglicemia varia de pessoa para pessoa e por vezes pode ser assintomática.

A sintomatologia mais frequente é:



Irritabilidade



Agitação



Confusão



Tremores



Fraqueza



Sonolência



Fome



Nervosismo



Tonturas



Transpiração  
acentuada



Sensação de  
cabeça leve



Humores  
variáveis

## Como deve tratar uma hipoglicemia ou “baixa de açúcar”

- 1 Se o seu nível de açúcar (glicemia) está abaixo dos 70 mg/dL, se apareceu o resultado “LO” na máquina ou se sente qualquer dos sintomas referidos, tome UM dos seguintes alimentos de ação rápida:
  - dois (2) pacotes de açúcar (15 g) ou duas (2) colheres de sopa de açúcar cheias com ou sem água
  - uma (1) colher de sopa de mel\*
  - três (3) ou quatro (4) comprimidos de glicose\*
  - meia (1/2) lata de refrigerante (não dieta)
  - uma (1) porção de gel de glicose (igual a 15 g de hidratos de carbono)\*
  - se é um familiar/acompanhante:  
utilizar a injeção de Glucagon (caixa laranja) se a pessoa com diabetes estiver inconsciente, agitada, confusa ou a glicemia for muito baixa (menos de 50 mg/dL ou aparecer “LO” na máquina)\*\*
- 2 Espere 5 minutos. Volte a verificar o seu nível de açúcar no sangue (glicemia).
- 3 Se o açúcar no sangue (glicemia) continuar abaixo dos 70 mg/dL ou se não se sentir melhor, repita o passo 1 a cada 5-10 minutos, até que a sua glicemia esteja acima dos 70 mg/dL.
- 4 Contacte imediatamente o seu médico ou enfermeiro se:
  - não melhorar
  - o açúcar no sangue (glicemia) permanecer baixo (<70 mg/dL)
  - o valor for muito baixo (menos de 50 mg/dL ou aparecer “LO” na máquina)
  - houver repetição da baixa de açúcar (hipoglicemia)

Se é familiar/acompanhante:  
se a pessoa com hipoglicemia perdeu os sentidos, está confusa ou agitada e não for possível contactar o médico ou enfermeiro, ligue para a **Linha de Saúde 24 (808 24 24 24)** ou para o **Número Nacional de Emergência (112)**.
- 5 Para evitar uma nova baixa de açúcar (hipoglicemia): se a sua próxima refeição é só daqui a uma hora ou mais, coma um lanche de pão com fiambre e queijo ou quatro (4) bolachas de água e sal e um (1) copo de leite ou iogurte.
- 6 Após o tratamento da hipoglicemia, e quando os valores regressarem ao normal (mais de 70 mg/dL), é importante que reflita no que terá originado este episódio: fez mais exercício que o habitual? Não comeu ou comeu menos? Comeu menos farináceos (pão, batata, arroz, feijão, massa, etc.) na sua última refeição? Enganou-se na medicação? Bebeu bastante álcool e comeu pouco?

**É muito importante que escreva esta informação e fale com o seu médico na próxima consulta**

Esta informação destina-se apenas a Adultos (mais de 18 anos). \* Deve tratar a baixa de açúcar (hipoglicemia) com estes alimentos/substâncias se estiver a tomar um tipo de comprimido para a Diabetes com o princípio ativo “Acarbose”. Nestes casos o açúcar vulgar pode ser menos eficaz e mais lento a tratar a baixa de açúcar. \*\* Injeção de Glucagon: habitualmente só os diabéticos tipo 1 é que têm este medicamento; vem numa pequena caixa laranja de plástico; é necessário seguir as instruções que estão na caixa (do lado de dentro) para preparar o medicamento antes de injetar.

