

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

● muita sede

● muita fome

● cansaço

● comichão no corpo

● 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.