

Para controlar bem a diabetes não chega vigiar e corrigir a glicémia

Não se esqueça que é importante:

Ter a tensão arterial controlada;

Ter os níveis de gordura no sangue (colesterol) normais;

Não fumar;

Ter cuidados com os pés;

Emagrecer, se estiver com excesso de peso e perder a barriga;

Praticar exercício físico;

Cumprir medicação e fazer uma alimentação saudável;



AUTOCONTROLO NA DIABETES

Autocontrolar a diabetes é participar activamente na gestão da sua doença

É melhorar a sua qualidade de vida



Um bom controlo da diabetes previne complicações

Quando fazer a autovigilância da glicemia?

Não deve existir uma regra rígida, tendo esta que ser individualizada.

No entanto é importante avaliar se :

-tiver sintomas de hipoglicémia, fizer administração de insulina, a HbA1C estiver alta, estiver a fazer ajustes terapêuticos, alimentares ou no exercício

Como efectuar a avaliação:

Lavar e enxugar bem as mãos, não é necessário usar desinfectante. A picada deve ser feita no bordo lateral da polpa do dedo com lancetas finas, utilizando dispositivos adequados (tipo caneta).



Os primeiros conhecimentos que a pessoa com diabetes deve ter na sua autovigilância consistem no reconhecimento de sintomas de:

Hipoglicémia (baixa de glicose(açúcar) no sangue):

- Fome súbita e devoradora;
- Tremores; Suores frios;
- Sensação de fraqueza;
- Dores de cabeça.

Hiperglicémia (Subida de glicose (açúcar)no sangue):

- Urinar com frequência;
- Sede intensa e constante;
- Boca seca;
- Perda de peso.

Frequência dos testes:

É variável consoante o tipo de diabetes e o tratamento que faz

Independentemente da frequência

Recomenda-se que sejam feitos:

- Em jejum;
- Antes das refeições;
- 1:30 h a 2h após as refeições;
- Se sintomas de hipoglicémia.
- Consoante esquema de administração de insulina

Para um bom controlo da diabetes deverá apresentar valores de glicemia:

Em jejum, 80-110mg/dl;

Após as refeições, 100-140mg/dl;

A hemoglobina A1c (HbA1c), corresponde aos níveis de açúcar no sangue nos últimos 3 meses, e deve ser **inferior a 6,5%;**

A tensão arterial não deve ser superior a **130/80 mmHg;**

IMC = peso/alturaxaltura, deve estar entre os **19,5-24,5;**

Colesterol total não deve ser superior a **180mg/dl.**

