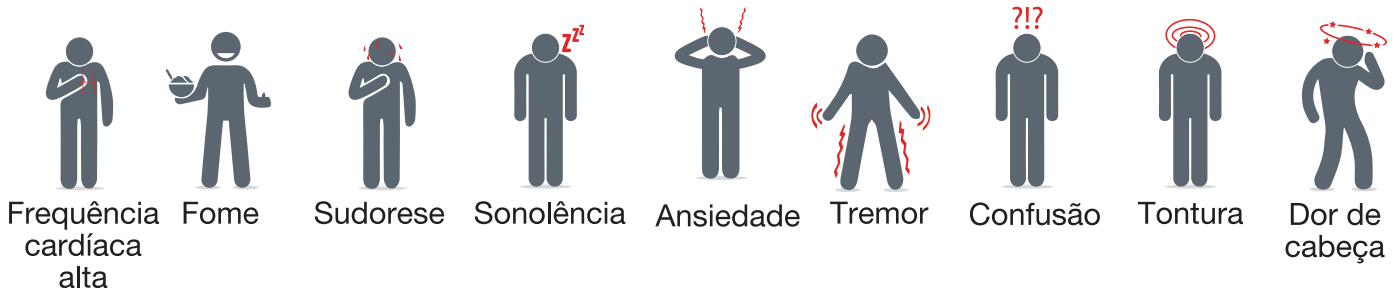


Nível de açúcar no sangue muito alto ou muito baixo?

É importante evitar que o nível de açúcar no sangue fique muito baixo (hipoglicemia) ou muito alto (hiperglicemia).

Hipoglicemia



Ter pouco açúcar no sangue causa fraqueza, tremor ou instabilidade, ao passo que ter muito açúcar no sangue por muito tempo pode causar problemas nos olhos, rins e circulação sanguínea. Se você perceber mudanças de humor ou se sentir confuso, verifique seu nível de açúcar no sangue ou peça para alguém ajudá-lo a verificar.

Hiperglicemia



Se você não souber quando seu nível de açúcar no sangue está muito baixo ou muito alto, verifique seu nível de açúcar no sangue com um medidor do nível de glicose (açúcar) no sangue para saber se está muito alto ou muito baixo.



O nível de açúcar no sangue pode mudar de acordo com o seguinte:

Alimentos ou bebidas que você ingere e com a frequência ingerida, incluindo bebidas alcoólicas



Quando e o quanto você se exercita



Quando você toma o medicamento para diabetes



Alguns medicamentos que você toma, como esteroides ou medicamentos líquidos que contêm açúcar



Estresse, doença e viagem



Seu médico e seu prestador de atendimento médico ajudarão você a decidir seus objetivos de nível de açúcar no sangue. As faixas dos níveis saudáveis de açúcar no sangue para a maioria das pessoas adultas que não estão grávidas e que possuem diabetes são:^{1,4}

Entre 80-130 mg/dL antes de uma refeição e menos de 180 mg/dL duas horas após uma refeição.

Regra 15-15

Se seu nível de açúcar no sangue **ficar abaixo de 70 mg/dL**, coma algo que contenha açúcar, como suco, bala rígida ou glicose de liberação rápida (açúcar), que fornece uma dose pré-calculada de 15 gramas de carboidrato.²



Teste novamente seu nível de açúcar no sangue **após 15 minutos**.



Se ainda estiver abaixo de 70 mg/dL, coma outra porção e continue seguindo essas etapas até seu nível de açúcar no sangue ficar em pelo menos 70 mg/dL. Fale com o seu prestador de atendimento médico, especialmente se seu nível de açúcar no sangue **ficar abaixo de 54 mg/dL**.^{1,3}



Se seu nível de açúcar no sangue estiver acima do normal, é preciso pensar no que você comeu, se tomou o medicamento na hora e na quantidade certa ou se houve alguma mudança nos exercícios.

Se seu nível de açúcar no sangue estiver muito alto com muita frequência, então seu medicamento pode ter que ser alterado. Se seu nível de açúcar no sangue estiver **acima de 240 mg/dL** mesmo após tomar o medicamento para diabetes, **fale com o seu prestador de atendimento médico**.⁴

1. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes – 2019. Diabetes Care. 2019; Vol. 42 (Suppl. 1): S66 -S67

2. American Diabetes Association. Hypoglycemia. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hypoglycemia-low-blood.html>. Atualização em 11 de fevereiro de 2019. Acesso em 13 de fevereiro de 2019.

3. Heller, Simon R. Glucose Concentrations of Less Than 3.0 mmol/L (54 mg/dL) Should Be Reported in Clinical Trials: A Joint Position Statement of the American Diabetes Association and the European Association for the Study of Diabetes. Issues Discussed were Developed by the International Hypoglycemia Study Group. Diabetes Care 2017; Vol. 40 (no. 1): 155-156

4. Mayo Clinic. Hyperglycemia in Diabetes. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hyperglycemia/diagnosis-treatment/drc-20373635>. Atualização em 3 de novembro de 2018. Acesso em 27 de fevereiro de 2019.