

HIPOGLICEMIA

Se o açúcar no sangue estiver baixo (hipoglicemia) você poderá sentir tremor, tontura, irritabilidade, fome, sonolência, sudorese, confusão mental e perda da consciência.

O que fazer:

- Tomar 1 copo de suco de fruta ou de refrigerante comum ou chupe uma bala imediatamente;
- Se estiver inconsciente, deve ser levado a um serviço médico;
- Pode também molhar o dedo com açúcar ou mel e esfregar na parte interna da bochecha;
- Informar o acontecimento ao médico que irá determinar se há necessidade de ajuste da medicação e alimentação.

COMO TRATAR O DIABÉTICO?

- Alimentar-se adequadamente, com três refeições principais ao dia, incluindo uma fruta ou leite entre essas refeições;
- Substituir alimentos industrializados por integrais;
- Evitar doces, mel, açúcar, alimentos gordurosos, álcool, fumo e sal em excesso;
- Praticar atividade física regularmente;
- Preservar seus fins de semana e feriados para atividades de lazer, evitando o estresse;
- Usar corretamente os medicamentos.

CUIDADOS COM OS PÉS:

- Examine seus pés diariamente verificando se existem lesões, bolhas ou pontos de vermelhidão;
- Use calçados adequados, é importante que eles sejam macios e combinem com o formato dos seus pés, evite saltos e andar descalço;
- Nunca use tesouras de pontas finas para aparar as unhas;
- Troque suas meias diariamente;
- Proteja os pés do calor excessivo e do frio intenso.




Espaço Viver Bem

Sede da Unimed Sul Capixaba, 5º andar
Avenida Francisco Lacerda de Aguiar, 46, Gilberto
Machado, Cachoeiro de Itapemirim-ES
Tel.: (28) 2101-6302

www.unimedsulcapixaba.coop.br

 UnimedSulCapixabaOficial

 UnimedSulCapixaba

ANS - Nº 320706

Não jogue este impresso em vias públicas.

Fonte Bibliográfica: INCA - CENTRAL NACIONAL UNIMED

◆ VIVER BEM ◆



DIABETES



O QUE É DIABETES?

O diabetes é uma disfunção crônica que leva ao aumento da glicemia (açúcar no sangue), por ausência ou falha na produção de insulina, hormônio responsável pela entrada da glicose (açúcar) nas células do organismo.

QUEM TEM DIABETES?

Toda pessoa que ao realizar exame de sangue e encontrar glicemia (açúcar no sangue) maior do que 126mg/dl em jejum ou acima de 200mg/dl nas outras horas do dia.

QUAIS TIPOS MAIS COMUNS DE DIABETES?

O tipo 1 é quando o pâncreas para de produzir insulina, é mais comum em crianças e adolescentes. Já o tipo 2 acontece quando há falha na produção de insulina ou o organismo não deixa que ela tenha uma adequação da utilização, mais comum em adultos.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Muita sede, muita fome, muita urina, desânimo e perda de peso. Esses sintomas podem ser observados antes do diagnóstico ou quando o controle glicêmico está inadequado.

O SUCESSO NO CONTROLE DO DIABETES DEPENDE DE QUAIS FATORES?

Quando o resultado mostra valores inferiores à 60mg/dl é considerado hipoglicemia (nível baixo de açúcar no sangue) e, acima de 180mg/dl, hiperglicemia (nível alto de açúcar no sangue). O controle da glicemia deve ser feito com medicação oral/insulina, alimentação saudável, prática de atividade física, apoio social e familiar, além da educação em diabetes.

HIPERGLICEMIA

Se o açúcar no sangue estiver alto (hiperglicemia) você poderá urinar excessivamente, sentir muito cansaço, sede, visão turva e ficar com a respiração acelerada.

O que fazer:

- Verificar se tomou o medicamento adequadamente;
- Verificar o nível de açúcar no sangue;
- Tomar água em abundância para evitar a desidratação;
- Consultar o seu médico para reavaliar o seu tratamento e sua dieta.



Você, cliente Unimed, venha conhecer e participar do grupo de Controle do Diabetes

Entre em contato com o Espaço Viver Bem.