



HIPERGLICEMIA E HIPOGLICEMIA



Elaborado por: Júlia Citadela e Katrine Boddenberg

Revisado por: Elisangela Argenta Zanatta e Patricia Zanini Tomazelli



Apresentação

A hiperglicemia e a hipoglicemia são alterações no nível de glicose no sangue.

A hiperglicemia é caracterizada por um alto nível de glicose, já a hipoglicemia pelo baixo nível de glicose no sangue. Ambas as condições podem ser graves se não tratadas.

Com o objetivo de ajudar, principalmente, os adolescentes a compreender melhor essa doença crônica, foi desenvolvida esta cartilha com informações sobre: o que é hiperglicemia e hipoglicemia, seus sintomas e cuidados.



Sumário

O QUE É HIPERGLICEMIA E HIPOGLICEMIA?	04
HIPERGLICEMIA	05
HIPOGLICEMIA	07
COMO CORRIGIR A HIPOGLICEMIA	09
REFERÊNCIAS	10
INFORMAÇÕES ADICIONAIS	12

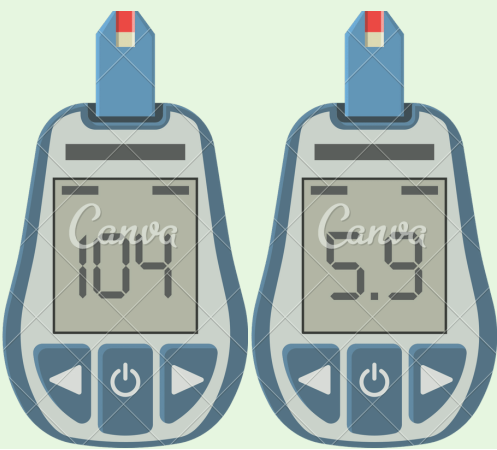


Hiperglicemia e Hipoglicemia

O QUE É?

A pessoa diagnosticada com algum tipo de *Diabetes Mellitus* pode apresentar mudanças em seus níveis de glicose, ter baixa glicose no sangue (hipoglicemia) ou altos níveis de glicose no sangue (hiperglicemia).

O valor normal da glicose na corrente sanguínea é de 70 a 100 mg/dL





Hiperglicemia

Altos níveis de glicose no sangue ocorrem quando o corpo não possui insulina suficiente ou quando o corpo não pode usar a insulina corretamente.

Isso pode ser causado por comer demais, não tomar as medicações corretamente, estresse ou doença.

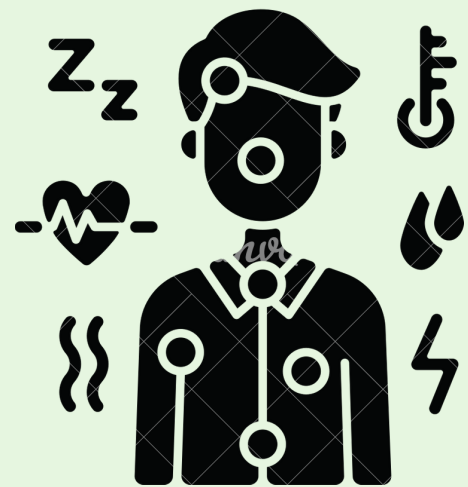
Quando esses níveis de açúcar são maiores que 126 mg/dL, é considerado uma hiperglicemia.



Hiperglicemia

Quando a glicose está elevada podem surgir alguns sintomas, dentre eles estão:

- **Sede excessiva**
- **Urina em excesso**
- **Aumento de apetite**
- **Respiração acelerada**
- **Náuseas / vômitos**
- **Dor abdominal**
- **Desidratação**
- **Alteração do nível de consciência**





Hipoglicemia

A hipoglicemia pode ocorrer devido ao excesso de insulina ou medicação, alimentação insuficiente, atraso de uma refeição ou pela prática de atividade física em excesso ou não programada.

A hipoglicemia é dividida em níveis:

Nível 1 - serve como alerta de hipoglicemia quando o valor for menor que 70 mg/dL.

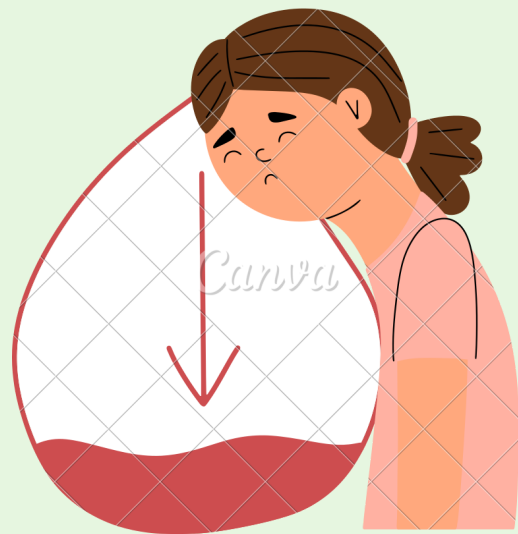
Nível 2 - é uma hipoglicemia significativa quando o valor for menor 54 mg/dL. Ela indica uma hipoglicemia grave.

Nível 3 - considerada uma hipoglicemia severa, sendo que seu valor é menor que as taxas do nível 1 e 2.

Hipoglicemia

Quando a glicose está baixa podem surgir alguns sintomas, dentre eles estão:

- **Fome repentina**
- **Cansaço**
- **Suor excessivo**
- **Tonturas**
- **Visão turva**
- **Dor de cabeça**
- **Tremores**
- **Batimentos cardíacos acelerados**
- **Dormência nos lábios e língua**
- **Confusão mental**
- **Convulsões**



Como corrigir a hipoglicemia

Regra dos 15 X 15

- **Consuma de 15 a 20 gramas de carboidratos considerados de rápida absorção, como uma colher de açúcar dissolvida em água, uma colher de mel, refrigerante ou suco de laranja integral;**
- **Depois de 15 minutos, verifique sua glicose;**
- **Se continuar baixa, repita o processo;**
- **Assim que a taxa voltar ao normal, faça um pequeno lanche, caso sua próxima refeição estiver planejada para uma ou duas horas.**





REFERÊNCIAS

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020 [Internet]. São Paulo (SP); 2019. p. 11-19 [cited 2022 Nov 20]. Available from: <http://www.saude.ba.gov.br/wpcontent/uploads/2020/02/Diretrizes-SociedadeBrasileira-de-Diabetes-2019-2020.pdf>.



REFERÊNCIAS

BERNARDO, L. S.; DA SILVA, R. L. F.; SPARAPANI, V. C.; C. NASCIMENTO, L.; FONSECA, L. M. F. Você sabe o que é diabetes mellitus tipo 1?: Cartilha educativa sobre Diabetes Mellitus tipo 1 para a criança e sua família. [201-?]. Disponível em: <https://gruposdepesquisa.eerp.usp.br/gpecca2/wp-content/uploads/2014/06/Cartilhadiabetes1.pdf> . Acesso em: 24 nov. 2022.

BRASIL, Ministério da Saúde. Diabetes (diabetes mellitus). Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/diabetes/diabetes>. Acesso em: 18 nov. 2022.

BRASIL, Ministério da Saúde. Hiperglicemia aguda sintomática. Disponível em: [https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-\(DM2\)-no-adulto/unidade-de-atencao-primaria/dm2-aguda/hiperglicemia/sintomatica/](https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-(DM2)-no-adulto/unidade-de-atencao-primaria/dm2-aguda/hiperglicemia/sintomatica/). Acesso em: 24 nov. 2022.

BRASIL, Ministério da Saúde. Hipoglicemia. Disponível em: [https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-\(DM2\)-no-adulto/unidade-de-atencao-primaria/dm2-aguda/hipoglicemia/#pills-manejo-inicial](https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/diabetes-mellitus-tipo-2-(DM2)-no-adulto/unidade-de-atencao-primaria/dm2-aguda/hipoglicemia/#pills-manejo-inicial). Acesso em: 24 nov. 2022.

INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION. IDF Diabetes Atlas 10th edition 2021. Disponível em: <https://diabetesatlas.org/2022-reports/>.

MARTINS, F. R.; HEINEN, R. C.; COSTA, E. C. R. importância do teste oral de tolerância à glicose para o diagnóstico de diabetes gestacional e prevenção de suas complicações para a mãe e para o feto. Revista Multidisciplinar em Saúde, v. 3, n. 4, 2022. <https://doi.org/10.51161/rem/3576>.



REFERÊNCIAS

REZENDE, S.A.O.; REIS, J.S.; RIBEIRO, H.S. Desmistificando a alimentação do aluno com diabetes nas escolas. Instituto de Ensino e Pesquisa Santa Casa BH. [2019?] Disponível em: <https://diabetes.org.br/wp-content/uploads/2021/11/cartilha-ead.pdf>. Acesso em 20 jan. 2023.

RODACKI, M. T; GABBAY M. Classificação do diabetes. Disponível em: <https://diretriz.diabetes.org.br/classificacao-do-diabetes/>. Acesso em: 24 jan. 2023

RODACKI, M.; et al., Classificação do diabetes. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes (2022). DOI: 10.29327/557753.2022-1.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020 [Internet]. São Paulo (SP); 2019. p. 11-19. [acesso em 20 Nov 2022]. Disponível em: <https://www.saude.ba.gov.br/wp-content/uploads/2020/02/Diretrizes-Sociedade-Brasileira-de-Diabetes-2019-2020.pdf>.