

## DIABETES – A AUTOVIGILÂNCIA

### Para que serve a autovigilância da glicemia?

Os valores da glicemia não são constantes ao longo do dia. Para evitar complicações, estes devem estar o mais próximos possível do normal. A autovigilância é a **vigilância da glicemia feita por si**, várias vezes por dia, ou por semana, consoante a necessidade.

Ao medir a glicemia consegue corrigir a alimentação e a actividade física, melhorar o seu tratamento e prevenir complicações.

### Quais os valores de referência?

Glicemia	Ótimo	Aceitável	Mau
Jejum	80-110 mg/dl	111-140 mg/dl	>140 mg/dl
2h após as refeições	100-140 mg/dl	141-180 mg/dl	>180 mg/dl

### Quais os sintomas de desequilíbrio?

Os sintomas habituais de desequilíbrio da glicemia são os relativos à **hipoglicemia** e à **hiperglicemia**.

#### Hipoglicemia

- Fome súbita e devoradora
- Tremores e suores frios
- Sensação de fraqueza
- Dores de cabeça

#### Hiperglicemia

- Urinar em excesso
- Excesso de sede
- Boca seca
- Perda de peso

#### Quando fazer?

Independentemente da frequência, os testes devem ser feitos em alturas-chave do dia

- Em jejum
- 2 horas após as 3 principais refeições
- Antes das 3 principais refeições para decisão da dose de insulina a administrar se for o caso
- Ocasionalmente, pode ser feito um teste durante a noite (03h00/04h00)

Para que os resultados da autovigilância possam ser melhor analisados, quer pelo diabético quer pela equipa de saúde, é indispensável que fiquem registados em livros próprios.



### Que outros aspectos devo vigiar?

#### Hemoglobina glicosilada

A hemoglobina A1c ou glicosilada, é uma importante análise ao sangue que está relacionada com os níveis médios de açúcar no sangue nos últimos 2 a 3 meses. É um excelente indicador do controlo da Diabetes. Deve estar **abaixo de 7%**, para evitar as complicações crónicas da Diabetes.

#### Tensão arterial

Idealmente, deve estar abaixo de **130/80 mmHg** para evitar complicações cardiovasculares. A Hipertensão pode ser prevenida e tratada, através de estilos de vida saudáveis e medicação adequada. Siga rigorosamente o tratamento e vigie regularmente a tensão arterial.

#### Colesterol e triglicéridos

É importante que os níveis de gordura no sangue estejam em valores normais:

- colesterol total: menos de **175 mg/dl**
- Colesterol LDL: menos de 100 mg/dl
- Colesterol HDL: mais de 40 mg/dl
- Triglicéridos: menos de 150 mg/dl