

Conselhos Práticos: Auto vigilância da glicemia

Quando, quantas vezes por dia e a que horas devo "picar o dedo"?

- ✓ Os valores da glicemia não são sempre iguais ao longo do dia
- ✓ Uma avaliação de glicemia em jejum feita de vez em quando, não é suficiente
- ✓ A frequência com que se deve medir a glicemia é variável. Depende do tipo de adesão do diabético e da família, do tipo de diabetes, da medicação que faz, do esquema de insulina, entre outros factores
- ✓ Pode ser necessário medir a glicemia várias vezes ao dia. Se apenas avaliar a glicemia uma vez por dia, "faça-o em escada", isto é em horários diferentes ao longo da semana
- ✓ Se tiver febre ou vómitos, deve medir a glicemia mais vezes. Em caso de doença aguda, não se esqueça de medir os corpos cetónicos na urina. Pode necessitar de recorrer à urgência

Qual a importância de medir a glicemia capilar?

- ✓ Ao medir a glicemia, pode corrigir a alimentação, possíveis erros alimentares, jejunos prolongados e reflectir e analisar o porquê dos valores
- ✓ Pode adaptar o exercício físico e ajustar a dose de insulina aos seus valores de glicemia. Fale com a equipa de saúde sobre o ajuste das doses de insulina e esclareça dúvidas
- ✓ Não se esqueça de registar os valores e levar o livro de registos e a maquina de medição, às consultas
- ✓ A discussão dos valores na consulta é uma oportunidade excelente para tirar dúvidas, pedir esclarecimentos ou simplesmente para conhecer melhor o seu organismo
- ✓ Converse com o seu médico ou enfermeiro sobre quando e quantas vezes é importante medir a sua glicemia