

O GUIA DO American Diabetes Association. DIABETES

Fatores que afetam o açúcar no sangue

Antes de ter diabetes, sem importar o que você comia ou o quanto era ativo, os níveis de açúcar no sangue ficavam dentro de uma faixa normal. No entanto, com o diabetes, o nível de açúcar no sangue pode se elevar e alguns medicamentos para o diabetes podem fazer com que os níveis fiquem mais baixos do que o normal. Muitos fatores podem alterar os níveis de açúcar no sangue. Obter informações sobre esses fatores pode ajudar a controlar os níveis de açúcar no sangue.

Você pode usar os níveis de açúcar no sangue para tomar decisões relacionadas com alimentação e atividades. Essas decisões podem ajudar a retardar ou prevenir complicações decorrentes do diabetes, como ataque cardíaco, doenças renais, cegueira e amputações.



“ Use um glicosímetro para medir o nível de açúcar no sangue a qualquer momento. ”

O que pode causar o aumento de açúcar no sangue?

- Muita comida, como uma refeição ou lanche com mais carboidratos do que o normal
- Não ser ativo
- Quantidade insuficiente de insulina ou medicamentos orais para o diabetes
- Efeitos colaterais decorrentes de outros medicamentos, como esteróides, medicamentos antipsicóticos
- Doença - o corpo libera hormônios para combater a doença e esses hormônios aumentam os níveis de açúcar no sangue
- Estresse, que pode produzir hormônios que aumentam os níveis de açúcar no sangue
- Dores que duram pouco ou muito tempo, como dores decorrentes de queimadura do sol - o corpo libera hormônios que aumentam os níveis de açúcar no sangue
- Menstruação, que causa alterações nos níveis hormonais
- Desidratação

O que pode causar a queda de açúcar no sangue?

- Comida não o suficiente, como uma refeição ou lanche com menos carboidratos do que o normal ou deixar de fazer uma refeição ou um lanche
- Bebida alcoólica, especialmente com estômago vazio
- Quantidade demasiada de insulina ou medicamentos orais para o diabetes
- Efeitos colaterais decorrentes de outros medicamentos
- Mais atividades ou exercícios físicos do que o normal - a atividade física deixa o seu corpo mais suscetível à insulina, podendo baixar o açúcar no sangue

Como é possível controlar o açúcar no sangue?

Há duas maneiras de controlar os níveis de açúcar no sangue:

- usar um glicosímetro para medir o nível de açúcar no sangue a qualquer momento
- fazer o exame A1C pelo menos duas vezes ao ano para saber a sua média de açúcar no sangue nos últimos 2 a 3 meses

Para obter mais informações da American Diabetes Association (Associação Americana de Diabetes), acesse o site diabetes.org ou ligue para 1-800-DIABETES (1-800-342-2383).