

Top ten tips for keeping blood glucose stable

# As dez principais dicas para manter a glicemia estável

## Equipa Especializada em Diabetes Pediátrica

Folheto de informações para os pacientes

### Introdução

Para manter os níveis de glicose no sangue (GS) estáveis, terá de alterar as doses de insulina do seu filho entre as suas consultas à clínica de diabetes. Estas dicas foram redigidas para o ajudar a saber o que fazer e quando.

## As principais dez dicas

1. Os níveis ideais de GS são de 4 a 7 mmol/L de manhã, antes das refeições e antes de deitar.
2. Mantenha um livro de registos ou um diário e preencha-o duas vezes por semana com todos os níveis de GS do medidor de glicémia do seu filho.
3. Consulte o livro todas as semanas com o seu filho e compare os níveis de GS com os níveis-alvo. Desta forma aprenderá a alterar as doses.
4. Assinale as leituras de glicémia acima do alvo (mais de 7 mmol/L) com uma caneta colorida. Assinale os níveis de glicémia inferiores a 4 mmol/L com uma cor diferente. Assim será mais fácil identificar padrões nos níveis de glicémia do seu filho.
5. Dê sempre ao seu filho a dose de correção habitual de insulina de ação rápida, se os níveis de glicémia forem superiores a 7 mmol/L antes de uma refeição.
6. Procure padrões de níveis altos de glicémia e aumente as doses de insulina se os níveis de glicémia forem elevados (mais de 7 mmol/L), três ou mais dias por semana, conforme se descreve.
7. Se os níveis de glicémia forem elevados durante três ou mais dias numa semana antes de uma refeição em particular, aumente a dose de insulina de ação rápida para a refeição ingerida anteriormente no dia **antes** dos níveis altos.

Ex.: se os níveis de glicémia do seu filho estiverem altos à hora de almoço, ajuste o rácio de insulina/hidratos de carbono ao pequeno-almoço.

Ajuste ou reduza o rácio de hidratos de carbono da seguinte forma:

- a. Se o seu filho estiver a tomar **mais de 1 unidade por 10 gramas de hidratos de carbono**, ajuste o rácio em 5 gramas, por ex., de 1 unidade por 15 gramas para 1 unidade por 10 gramas.

- b. Se o seu filho estiver a tomar **1 unidade por 10 gramas ou menos**, reduza o rácio de hidratos de carbono em 2 gramas, por ex., de 1 unidade por 10 gramas para 1 unidade por 8 gramas.

Se os níveis de glicémia estiverem altos durante três ou mais dias de uma semana antes de deitar, aumente a dose da refeição da noite de igual modo.

8. Se os níveis de glicémia estiverem altos (mais de 7 mmol/L) de manhã durante três ou mais dias de uma semana, e tal não se deva a altos níveis antes de deitar, aumente a insulina de ação prolongada do seu filho, Lantus ou Levemir, da seguinte forma:
  - a. Se o seu filho tiver menos de 10 unidades, aumente a dose em 0,5 unidades de cada vez.
  - b. Se o seu filho tiver 10 a 20 unidades, aumente 1 unidade de cada vez.
  - c. Se o seu filho tiver mais de 20 unidades, aumente 2 unidades de cada vez.
9. Existem outras causas possíveis para os altos níveis de glicémia. Certifique-se de que a insulina da criança está corretamente conservada e que é mudada a cada 28 dias. Certifique-se também de que varia os locais onde dá a injeção ao seu filho e verifique se existem nódulos em torno dos locais.
10. Se não tiver a certeza sobre o que deve alterar e/ou os níveis de glicémia do seu filho estiverem regularmente baixos (abaixo de 4 mmol/L) ou altos (acima de 7 mmol/L), ligue para:

**Enfermeiros de Diabetes Pediátrica através do número 01384 321420 (das 9:00 às 17:00, de segunda a sexta).**

Se tiver alguma dúvida, ou se houver alguma coisa que não compreenda neste folheto, contacte:

Enfermeiros de Diabetes Pediátrica através do número 01384 321420 (das 9:00 às 17:00, de segunda a sexta)

**Este folheto pode ser transferido ou impresso a partir de:**  
<http://dudleygroup.nhs.uk/services-and-wards/paediatrics-and-neonatology/>

**This leaflet can be made available in large print, audio version and in other languages, please call 0800 073 0510.**

للحصول على هذه النشرة بحجم أكبر، وعلى شكل إصدار صوتي و بلغات أخرى، الرجاء الاتصال بالرقم 08000730510.

此宣传单可提供大字版本、音频版本和其它语言版本，请拨打电话：0800 073 0510。

Ulotka dostępna jest również w dużym druku, wersji audio lub w innym języku. W tym celu zadzwoń pod numer 0800 073 0510.

ਇਹ ਪਰਚਾ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ, ਬੋਲ ਕੇ ਰੀਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, 0800 073 0510 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੀ।

Aceasta brosură poate fi pusă la dispoziție tipărită cu caractere mari, versiune audio sau în alte limbi, pentru acest lucru va rugăm sunați la 0800 073 0510.

یہ کتابچہ آپ کو بڑے حروف کی لکھائی، سمعی صورت اور دیگر زبانوں میں مہیا کیا جا سکتا ہے۔ برائے مہربانی فون نمبر 08000730510 پر رابطہ کریں۔