

Click to prove
you're human



A glicose baixa é uma condição caracterizada pela glicemia no sangue abaixo de 70mg/dL, podendo causar sintomas como tontura, visão embaçada, sono, dor de cabeça e, em casos mais graves, convulsões, perda de consciência e coma. Encontre um Endocrinologista perto de você! Parceria com Buscar Médico Também conhecida como hipoglicemia, a glicose baixa pode ser causada principalmente pelo uso excessivo de medicação para controle da diabetes, ou ainda por situações como jejum prolongado e consumo de bebidas alcoólicas em excesso, por exemplo. Leia também: Glicose: o que é, quando está normal, alta ou baixa (e como medir) tuasaude.com/glicose O tratamento da glicose baixa é feito com a ingestão de carboidratos simples, como uma colher de sopa de açúcar diluída em água ou uma colher de sopa de mel. Já em casos graves de glicose baixa, quando a glicemia estiver abaixo de 54 mg/dL, é recomendado procurar o atendimento médico de urgência. Sintomas de glicose baixa Os principais sintomas de glicose baixa são: Tontura; Visão embaçada; Tremores; Suor e calafrios; Sono; Confusão mental; Dor de cabeça; Aumento dos batimentos do coração. Além disso, a pessoa com glicose baixa também pode apresentar palidez, fraqueza, ansiedade, náuseas, fome, formigamento nos lábios, língua ou bochechas, fome e pesadelos ou choro, quando a glicose fica baixa durante o sono. Já em casos mais graves, quando a glicose está muito baixa, a pessoa pode apresentar convulsões, perda de consciência e entrar em coma. Leia também: 17 sintomas de hipoglicemia (e o que fazer) tuasaude.com/sintomas-de-hipoglicemia Glicose baixa na gravidez A glicose baixa ou hipoglicemia na gravidez, pode surgir quando a mulher pula ou atrasa os horários das refeições, consome pouca quantidade de alimentos ou ainda quando a mulher tem diabetes e usa uma dose maior de medicamentos do que o recomendado. A glicose baixa na gravidez é perigoso, porque pode causar tontura, fraqueza, confusão mental entre outros sintomas da hipoglicemia. Além disso, a glicose baixa na gravidez também pode provocar malformações fetais, bebês pequenos e mau desenvolvimento neuropsiquiátrico. Glicose baixa em bebê recém-nascido A glicose baixa em recém-nascido é caracterizada pelos níveis de glicose abaixo de 50 mg/dL após 24 horas depois do nascimento. Também conhecida como hipoglicemia neonatal, a glicose baixa pode causar sintomas como baixa temperatura corporal, recusa para se alimentar e coloração azulada da pele. A glicose baixa em recém-nascido, quando não tratada, é grave, podendo causar convulsões, coma, lesões graves no cérebro e óbito. Como saber se a glicose está baixa Para saber se a glicose está baixa, o endocrinologista ou clínico geral avalia os sinais e sintomas apresentados e o histórico de saúde da pessoa. Se deseja confirmar o risco de glicose baixa, marque uma consulta com o especialista mais próximo da sua região. Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. Para confirmar o diagnóstico, o médico pode solicitar exames, como dosagem de glicemia de jejum, pró-insulina, insulina e peptídeo C. A glicose é considerada baixa quando a glicemia no sangue está abaixo de 70mg/dL. Outra forma de verificar se a glicose está baixa é fazer o teste de glicemia capilar, em farmácia ou em casa. Esse teste é feito por meio de um pequeno furo na ponta de um dos dedos da mão e coleta de uma gota de sangue, que é colocado em uma fita para leitura na máquina. Leia também: Glicemia: o que é, como medir e valores de referência tuasaude.com/glicemia O que causa glicose baixa As possíveis causas da glicose baixa são: Pular refeições; Comer menores quantidades de comida do que o necessário; Consumo de bebidas alcoólicas em excesso; Excesso de atividades físicas; Deficiências de hormônios; Tumor nas células do pâncreas. No entanto, a maioria dos casos de glicose baixa são causadas pelo uso excessivo de medicamentos para controle da diabetes, em pessoas que já possuem esta doença. O que fazer quando a glicose está baixa Quando a glicose está baixa, o tratamento imediato é feito conforme o passo a passo a seguir: Ingerir de 15 g a 30 g de carboidratos simples, como uma colher de sopa de açúcar diluída em água, uma colher de sopa de mel (não oferecer para crianças com menos de 2 anos), 150ml de refrigerante comum ou suco de laranja integral ou de 3 a 4 balas mastigáveis; Aguardar 15 minutos, verificar novamente a glicemia e, se continuar baixa, repetir o tratamento anterior; Após a glicose normalizar e, se a próxima refeição não for no período de uma hora, fazer um lanche com carboidratos e proteínas. O médico também poderá prescrever o uso do hormônio glucagon para pessoas com glicose baixa moderada ou grave, que é quando o nível de glicose está abaixo de 54 mg/dL ou a pessoa apresenta alterações cognitivas. Entenda melhor o que fazer em uma crise de hipoglicemia. Glicose baixa é perigoso? A glicose baixa é perigoso principalmente quando os níveis de glicemia no sangue ficam abaixo de 54 mg/dL, podendo causar desmaios, convulsões, coma e óbito. Como prevenir? Algumas dicas para prevenir a glicose baixa são: Tomar os medicamentos conforme a indicação do médico; Verificar os níveis de glicose no sangue regularmente; Evitar fazer jejum; Evitar o consumo exagerado de bebidas alcoólicas. Além disso, é recomendado manter uma dieta equilibrada, conforme a orientação do nutricionista e fazer atividades físicas moderadas, de acordo com indicação do profissional de educação física. 12 de fevereiro de 2022 • 4 mins. de leitura Conheça o maior e mais importante evento do setor de saúde do Brasil. A hipoglicemia é uma condição aparentemente inofensiva, mas que pode acarretar consequências graves quando não é tratada corretamente. A seguir, entenda melhor suas características, quais são os sintomas mais recorrentes e as causas comuns. A hipoglicemia é uma condição que se caracteriza por níveis excepcionalmente baixos de açúcar (glicose) no sangue, sendo um problema mais comum em pessoas portadoras de diabetes. No entanto, não necessariamente quem apresenta hipoglicemia é diabético. Ela pode ser identificada a partir da mensuração dos níveis de glicose. Geralmente, o normal é que o nível esteja entre 70 e 100 miligramas por decilitro de sangue. Dessa forma, em quadros hipoglicêmicos, a glicose fica abaixo do limite de 70 mg/dl. Níveis glicêmicos dentro da variação 70 a 100 mg/dl são considerados normais. (Fonte: Shutterstock/Reprodução) Como consequência, o funcionamento de determinados órgãos pode ser afetado, especialmente o cérebro, que é mais sensível aos baixos níveis de açúcar no sangue, visto que essa é sua principal fonte energética. Quando isso ocorre, a resposta cerebral estimula as glândulas adrenais (para liberar adrenalina e cortisol), o pâncreas (para liberar glucagon) e a glândula hipófise (para liberar o hormônio GH) e depois, o fígado que secreta a glicose no sangue. Mas, ainda assim, em alguns casos, mesmo a liberação desses hormônios não consegue elevar suficientemente o nível de açúcar, o que pode acarretar falta de energia ao cérebro — podendo resultar em confusão mental e até mesmo convulsões ou perda total de consciência. Embora os termos sejam parecidos, a hipoglicemia é uma queda vertiginosa nas taxas de glicose no sangue, gerando mal-estar. Já a hiperglicemia, caracteriza-se quando o pâncreas não produz insulina o suficiente ou de forma ineficaz (como em casos de diabetes tipo 2), o que resulta em pouca glicose nas células e muito açúcar acumulado no sangue. A hipoglicemia costuma estar acompanhada de sintomas. Dentre os mais comuns estão: confusão mental,tonturas,desmaios,sudores,palitações,aumento do apetite,dores de cabeça,tremor,palidez,baixa coordenação motora,dificuldades de concentração. A maior ocorrência dos casos de hipoglicemia são em pessoas portadoras de diabetes, sendo causados por desregulações nos níveis de insulina ou mesmo por medicamentos utilizados para diabetes, que diminuem os níveis de glicose no sangue. Além disso, diabéticos que reduzem drasticamente o consumo de determinados alimentos ou que sofrem com doença renal crônica, têm maiores chances de apresentar quadros hipoglicêmicos. Em outras circunstâncias, a condição pode ser motivada por: uso excessivo de álcool sem alimentação, casos de doença hepática avançada (como hepatite ou cirrose), deficiência na produção ou armazenamento de glicose pelo fígado, insuficiência cardíaca, ou mesmo reações alimentícias (como por consumo exagerado de carboidrato, gerando excesso de insulina). Um questionamento comum é “o que fazer quando a glicose está baixa?”, ou seja, quando a pessoa está apresentando um quadro hipoglicêmico. A resposta é bastante simples, deve-se consumir açúcar para aumentar a glicemia no sangue. Para uma melhora imediata, o ideal é optar por carboidratos de rápida absorção (açúcar, mel, suco de frutas e doces em geral). As frutas são ótimas fontes de glicose e seu suco pode ser uma boa opção para repor rapidamente os níveis glicêmicos no sangue. (Fonte: Shutterstock/Reprodução) Para um efeito mais prolongado, pode-se optar por carboidratos de absorção mais lenta (arroz, batata inglesa e itens integrais). Não é recomendado o consumo de alimentos adoçados artificialmente, pois interferem de forma não significativa na melhora do índice glicêmico. Em caso de hipoglicemia em pessoas diabéticas, quando o problema está relacionado com o uso das medicações para diabetes, o recomendado é alinhar com o(a) médico(a) um ajuste para a dose do medicamento, a fim de evitar complicações. A hipoglicemia pode levar à morte em casos graves, embora não seja comum, pois pode ser facilmente tratada. No entanto, quando a concentração de açúcar no sangue não é regulada, a pessoa pode perder a consciência e até mesmo entrar em coma. A hipoglicemia acontece quando os níveis de açúcar no sangue estão mais baixos que o normal. O valor normal da glicose em jejum é, de forma geral, até 99 mg/dl, sendo considerado hipoglicemia quando os níveis de glicose no sangue estão entre 55 e 69 mg/dL. Encontre um Endocrinologista perto de você! Parceria com Buscar Médico A hipoglicemia, ou glicose baixa, pode causar o surgimento de sintomas, como tonturas, tremores, cansaço, calafrios, confusão mental, palpitações e até mesmo desmaio. Leia também: Glicose baixa: o que é, sintomas, causas, como saber e o que fazer tuasaude.com/glicose-baixa Ao identificar a hipoglicemia, é aconselhado comer 15 g de açúcar simples, como 1/2 xícara de suco de frutas ou 1 colher (de sopa) de açúcar ou mel, por exemplo, e avaliar a glicemia 15 minutos depois. Já quando o nível de açúcar estiver abaixo de 55 mg/dL, deve-se tomar uma injeção de glucagon e, em seguida, procurar o atendimento de urgência mais próximo. Principais sintomas Os principais sintomas de hipoglicemia são: Tremores; Tonturas; Cansaço; Calafrios; Dor de cabeça; Irritabilidade e confusão mental; Desmaio; Batimentos cardíacos acelerados. Geralmente os sintomas de hipoglicemia surgem rapidamente e quando os níveis de glicose no sangue estão abaixo de 70 mg/dl. Entretanto, algumas pessoas podem tolerar valores mais baixos de glicemia, enquanto outras pessoas podem ter sintomas mesmo com valores mais elevados. Leia também: 17 sintomas de hipoglicemia (e o que fazer) tuasaude.com/sintomas-de-hipoglicemia Como é feito o diagnóstico O diagnóstico da hipoglicemia deve ser feito pelo endocrinologista ou clínico geral, através da avaliação dos sintomas apresentados e do histórico de saúde e familiar da pessoa. Se deseja avaliar o risco de hipoglicemia, marque uma consulta com o endocrinologista mais perto de você: Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. Além disso, para confirmar o diagnóstico, o médico também solicita o exame de sangue para avaliar os níveis de glicose, insulina, pró-insulina e peptídeo C. Pessoas que têm diabetes precisam verificar diariamente o nível de açúcar no sangue, através do teste de glicemia capilar, que é feito através da máquina de medição rápida de glicose, que pode ser encontrada em farmácias e fornece o resultado na hora. Veja como medir a glicemia capilar. Possíveis causas A hipoglicemia pode acontecer devido ao uso de insulina ou medicamentos orais para tratar a diabetes, o que pode levar à diminuição excessiva dos níveis de glicose no sangue. Além disso, a hipoglicemia também pode surgir devido à baixa ingestão de carboidratos, alto consumo de bebidas alcoólicas, após a realização de cirurgias, jejum prolongado, deficiências hormonais, atividades físicas em excesso, ou ainda devido a doenças no fígado, rins ou coração, por exemplo. Como é o tratamento O tratamento da hipoglicemia varia conforme a gravidade dessa condição. Se a pessoa estiver consciente, é importante consumir alimentos ou bebidas ricos em açúcar simples, para equilibrar os níveis de açúcar mais rapidamente. As principais recomendações em casos de hipoglicemia são: Ingerir 15g açúcar simples, como 1/2 xícara (de chá) de suco de fruta, como maçã, laranja ou uva; 1/2 lata de refrigerante normal; ou 1 colher de sopa de açúcar, mel ou xarope de milho; Medir a glicose cerca de 15 minutos após a ingestão de açúcar simples e, caso a glicemia ainda esteja abaixo de 70 mg/dL, é recomendado comer novamente 15g de açúcar simples até que o valor da glicose seja normalizado; Fazer um lanche rico em carboidratos, quando os valores de glicose já estiverem dentro dos valores normais. Algumas opções de lanches incluem pão, torradas ou bolachas; Evitar comer carboidratos ricos em fibra, como feijão, grão-de-bico ou lentilha, ou carboidratos com muita gordura, como chocolate, pois a fibra e a gordura diminuem a velocidade de absorção do açúcar; Em casos de hipoglicemia grave, quando o açúcar no sangue estiver abaixo de 55 mg/dL, deve-se aplicar a injeção de glucagon, se estiver disponível em casa. Após a aplicação do glucagon, deve-se aguardar cerca de 20 minutos e avaliar os níveis de glicemia. Se ainda continuar baixo, é importante chamar o serviço de emergência mais próximo. Veja outras dicas do que fazer numa crise de hipoglicemia. Como as crianças geralmente precisam de menos de 15 gramas de açúcar simples para tratar a hipoglicemia, é recomendado consultar o pediatra para orientar sobre a quantidade de açúcar indicada conforme a idade da criança. Como prevenir a hipoglicemia Algumas dicas para evitar novos episódios de hipoglicemia, especialmente para diabéticos, são: Tomar as doses corretas das medicações. Seguir uma dieta orientada por um nutricionista, com as quantidades ideais de carboidratos; Não pular as refeições; Evitar o consumo de bebidas alcoólicas; Fazer exercícios físicos de forma regular e moderada; Verificar a glicemia antes e depois das atividades físicas; Verificar a glicemia antes e depois das refeições. Caso o médico tenha liberado o consumo de bebidas alcoólicas, é importante seguir algumas orientações para evitar a hipoglicemia, como beber devagar e fazer uma refeição ou lanche sempre antes ou logo depois de beber. Além disso, é recomendado também ter sempre uma fonte de açúcar simples rápida na bolsa, como caixa de suco, açúcar ou balas de glicose, para caso a glicemia fique muito baixa. Quando os níveis de glicemia no sangue caem abaixo de 70 mg/dL, a condição é conhecida como hipoglicemia, e pode trazer sintomas desconfortáveis e até perigosos. Saber como agir rapidamente é essencial para evitar complicações. Veja o que fazer ao detectar glicose abaixo de 70: Os sinais de glicemia baixa incluem: Tremores; Suor excessivo; Fome intensa; Tontura ou fraqueza; Confusão mental; Palpitações. Ao identificar sintomas de hipoglicemia, é fundamental agir imediatamente. O recomendado é ingerir de 15 a 20 gramas de carboidratos de ação rápida, como: Um copo de suco de laranja; Uma colher de sopa de açúcar ou mel; Três balas de glicose; Uma fatia de pão branco. Após consumir os carboidratos, espere 15 minutos e meça sua glicose novamente. Se ainda estiver abaixo de 70 mg/dL, repita o processo até os níveis normalizarem. Para evitar novos episódios, siga estas dicas: Mantenha horários regulares de refeições; Evite jejum prolongado; Tenha sempre carboidratos de fácil acesso; Consulte seu médico para ajustar a medicação ou doses de insulina, caso necessário. Manter a glicose em níveis adequados é crucial para o bem-estar, especialmente para pessoas com diabetes. Se a hipoglicemia for frequente, procure orientação médica. Nunca ignore os sinais do corpo e esteja preparado para agir rapidamente quando a glicose estiver abaixo de 70 mg/dL. A hipoglicemia é caracterizada por glicemias abaixo de 70mg/dl, geralmente acompanhada de alguns dos seguintes sintomas: tremor, suor, calafrios, confusão mental, tontura, taquicardia, fome, náusea, sonolência, visão embaçada, dor de cabeça, sensação de formigamento e em casos mais graves convulsões e inconsciência. A percepção dos sintomas é importante para detectar a hipoglicemia, mas a monitoração da glicemia é a única maneira de confirmá-la. Entretanto, na impossibilidade de medir a glicemia e na presença dos sintomas de hipoglicemia, faça o tratamento mesmo assim. Atualmente, a hipoglicemia é classificada em três níveis: Nível 1: valores entre 69 - 54 mg/dL Nível 2: valores < 54 mg/dl Ivel 3: hipoglicemia severa (independente do valor, gera comprometimento cognitivo grave que requer assistência (uso de glucagon / apoio hospitalar) Quando é possível administrar algum alimento via oral, a forma correta de corrigir a hipoglicemia é com 15 gramas de carboidrato simples, o que é equivalente a uma colher de sopa de açúcar (que pode ser diluída em água), uma colher de sopa ou 3 sachês de mel (não é permitido para crianças menores de um ano), 150ml de refrigerante comum (não dietético) ou suco de laranja integral ou de 3-4 balas mastigáveis. Após ingerir alguma das fontes de 15g de carboidratos de rápida absorção, aguarde 15 minutos para verificar novamente a glicemia. Se continuar baixa, repita o tratamento. Para prevenir outra crise de hipoglicemia, após normalização da glicemia (e se a próxima refeição não for acontecer no período de uma hora), faça um lanche / refeição. A composição da refeição que visa prevenção da hipoglicemia deve incluir fibras (como alimentos integrais, feijão ou leguminosas e verduras), proteína (carnes, ovos, queijo ou leite) e gorduras (como azeite e castanhas). Isto é válido para os lanches antes de dormir (ceia) para pacientes que fazem hipoglicemia noturna, para lanches antes de praticar exercício físico ou em qualquer horário em que o paciente tenha risco de ter hipoglicemia. Ao invés de consumir somente uma fruta, por exemplo, inclua também leite ou iogurte, farelo de aveia e castanhas. Ou ao invés de consumir somente o pão, inclua também queijo branco, alface e tomate. É importante destacar, entretanto, que para o tratamento da hipoglicemia os carboidratos simples devem ser consumidos isoladamente, sem associar fibras, proteína ou gordura, que podem retardar o esvaziamento gástrico e consequentemente a correção da glicemia (não é indicado consumo de leite, chocolates ou biscoitos recheados). É importante que o paciente disponha sempre dos alimentos para correção da hipoglicemia, carregando sachê de açúcar, mel ou balas, por exemplo. Referência: Princípios gerais da orientação nutricional no diabetes mellitus. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020.