

# Verificação do nível de açúcar no sangue

Verificar a quantidade de açúcar no sangue é importante para os diabéticos se manterem saudáveis. Medir o nível de açúcar no sangue pode ajudar a entender como medicamentos, alimentos e exercícios podem alterar o nível de açúcar no sangue. A verificação também permite saber se o nível de açúcar no sangue está muito alto ou muito baixo.

Pergunte ao seu prestador de atendimento médico com qual frequência e em que hora do dia você deve verificar o nível de açúcar no sangue.



**Pode ser necessário verificar o nível de açúcar no sangue quando:**



Estiver tomando medicamentos para diabetes ou insulina



Estiver grávida



Estiver viajando



Estiver doente



Alterar hábitos alimentícios normais



Estiver tomando novos medicamentos



Iniciar um novo tipo de exercício

Um medidor de glicose (açúcar) no sangue é um dispositivo que mede o nível de açúcar no sangue.

O médico ou o farmacêutico pode ajudar a decidir qual medidor é o melhor para cada situação, com base no custo do dispositivo e nos suprimentos (pilhas, tiras de teste, agulhas), no seguro e na facilidade de leitura e programação do medidor.

Alguns medidores possuem codificação especial ou chip de computador que deve ser trocado a cada novo frasco de tiras de teste. Alguns medidores possuem uma substância de controle para verificar se o dispositivo está funcionando adequadamente.



**Consulte as Instruções de Uso do medidor de glicose no sangue para ver detalhes específicos. Para usar o medidor de glicose:**



1. Lave e seque as mãos



2. Coloque uma tira de teste no medidor



3. Fure a ponta do dedo com uma agulha (lanceta)



4. Aperte suavemente o dedo para sair uma gota de sangue



5. Segure a borda da tira de teste para pingar o sangue (o dispositivo pode apitar quando houver sangue suficiente)



6. O resultado do açúcar no sangue aparecerá no medidor

Para garantir que os resultados do nível de açúcar no sangue estejam corretos, limpe o medidor regularmente e mantenha o medidor e as tiras de teste em temperatura ambiente.



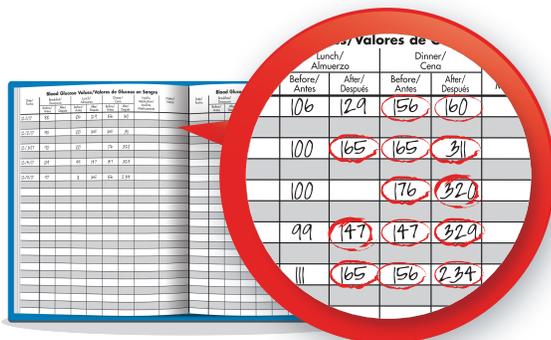
- ◆ Não use tiras de teste velhas ou desatualizadas e use apenas tiras de teste designadas para o seu medidor.
- ◆ Use a quantidade certa de sangue (nem muito, nem pouco).



### Seu médico ou outro prestador de atendimento médico pode ajudar você a aprender a usar o medidor.

Algumas pessoas que tomam insulina para diabetes podem precisar usar um **monitor contínuo de glicose**. Esses monitores verificam o nível de açúcar no sangue frequentemente usando um sensor colocado sob a pele.

Alguns monitores exigem que você fure o dedo algumas vezes por dia para garantir que o dispositivo esteja funcionando, enquanto que outros não exigem furar o dedo.<sup>1</sup>



		Valores de glicose			
		Lunch/ Almuerzo		Dinner/ Cena	
		Before/ Antes	After/ Depois	Before/ Antes	After/ Depois
DATE	TIME	106	129	156	160
DATE	TIME	100	165	165	311
DATE	TIME	100		176	320
DATE	TIME	99	147	147	329
DATE	TIME	111	165	156	234

Anote os resultados sempre que verificar seu nível de açúcar no sangue. Use o livro de registros que veio com o medidor de glicose ou um caderno especial.

Alguns medidores podem armazenar os resultados dos níveis de açúcar no sangue para que você não precise escrevê-los.

### É muito importante manter as consultas médicas agendadas.

Leve seu medidor de glicose e um registro dos resultados (armazenados no medidor de glicose ou escritos em um caderno/livro de registro) para todas as consultas médicas.



1. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes – 2019. Diabetes Care. 2019; Vol. 42 (Suppl. 1): S73-S75