



Alguns medidores de glicose no sangue salvam os resultados da glicose no sangue e permitem que você os identifique com uma marca de evento, parecida com o uso de um caderno.

### Marcas de evento



antes de refeições



doente



exercício



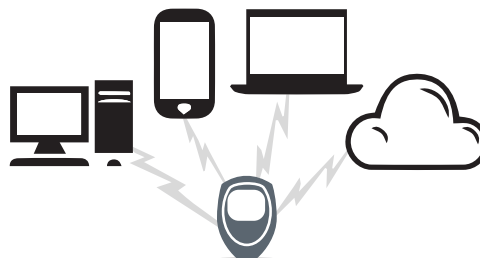
medicamento



outro

Alguns medidores permitem armazenar os resultados no computador, laptop, smartphone ou em nuvem.

Se você tiver um desses medidores, certifique-se de definir a data e a hora corretas e de saber como armazenar e/transferir os resultados para o computador, laptop, smartphone ou nuvem.



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

Seu médico e seu prestador de atendimento médico ajudarão você a decidir seus objetivos de nível de açúcar no sangue. Faixas de níveis saudáveis de açúcar no sangue para a maioria das pessoas adultas que não estão grávidas e que são diabéticas:<sup>1</sup>

Níveis normais de açúcar no sangue <sup>1</sup> Para pessoas adultas com diabetes que não estejam grávidas.	
Antes das refeições	80-130 mg/dL
1-2 horas após o início da refeição	< 180 mg/dL

Se seu nível de açúcar no sangue ficar abaixo de 70 mg/dL, **coma algo que contenha açúcar**, como suco, bala rígida ou glicose de liberação rápida (açúcar), que fornece uma dose pré-calculada de 15 gramas de carboidrato.<sup>2</sup> Teste seu nível de açúcar no sangue novamente após 15 minutos.



Se ainda estiver **abaixo de 70 mg/dL**, coma outra porção e continue seguindo essas etapas até seu nível de açúcar no sangue ficar **em pelo menos 70 mg/dL**.

Se seu nível de açúcar no sangue ficar muito baixo (abaixo de 54 mg/dL),<sup>1,3</sup> coma algo que contenha açúcar, como suco ou bala rígida, e **fale com o seu prestador de atendimento médico**.



Além disso, se seu nível de açúcar no sangue estiver muito alto (**acima de 240 mg/dL**),<sup>4</sup> fale com o seu prestador de atendimento médico.



1. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes – 2019. Diabetes Care. 2019; Vol. 42 (Suppl. 1): S66-S67.

2. Mayo Clinic. Hypoglycemia. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hypoglycemia/symptoms-causes/syc-20373685>. Atualização em 7 de setembro de 2018. Acesso em 27 de fevereiro de 2019.

3. Heller, Simon R. Glucose Concentrations of Less Than 3.0 mmol/L (54 mg/dL) Should Be Reported in Clinical Trials: A Joint Position Statement of the American Diabetes Association and the European Association for the Study of Diabetes. Issues Discussed were Developed by the International Hypoglycemia Study Group. Diabetes Care 2017; Vol. 40 (no. 1): 155-156

4. Mayo Clinic. Hyperglycemia in Diabetes. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hyperglycemia/diagnosis-treatment/drc-20373635>. Atualização em 3 de novembro de 2018. Acesso em 27 de fevereiro de 2019.