



RECEITUÁRIO

UBS 2 - SAMAMBAIA

Nome:

Reg:

Orientações para correção de Hipoglicemia:

O que é hipoglicemia? É a glicemia menor que 70mg/dl

Sinais e sintomas: tremor, suor, calafrios, confusão mental, tontura, coração acelerado, fome, náusea, sonolência, visão embaçada, dor de cabeça, sensação de formigamento e em casos mais graves convulsões e perda da consciência.

Se você tiver algum desses sintomas, MEÇA A SUA GLICEMIA! Se ela estiver menor que **70 mg/dL**, você deve:

- Consumir 15 gr de carboidrato simples:
 - 1 colher de sopa de açúcar em meio copo de água, OU
 - 1 colher de sopa de mel ou 3 sachês de mel, OU
 - 150 mL de refrigerante comum (NÃO DIET), OU
 - 150 mL de suco de laranja integral, OU
 - 3 a 4 balas moles (mastigáveis).

Se não for possível medir a glicemia e tiver sintomas, faça o tratamento para a hipoglicemia mesmo assim!

Após ingerir uma das fontes carboidrato acima, 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. Esse lanche/refeição **deve incluir fibras** (como alimentos integrais, feijão ou leguminosas e verduras), **proteína** (carnes, ovos, queijo ou leite) e **gorduras** (como azeite e castanhas).

Nunca fique sem alimentos para correção de hipoglicemias!!!!

Data: