

DIABETES TIPO 2

ENTENDA MELHOR O AUTOMONITORAMENTO DO AÇÚCAR NO SANGUE.



ANS - Nº 34.386-9

Unimed 
Belo Horizonte

unimedbh.com.br    

Testar o nível de açúcar no sangue em casa é uma prática comum entre as pessoas com diabetes tipo 2.

O hábito ajuda a monitorar a resposta do corpo ao tratamento do diabetes e mostra que a mudança na alimentação e a prática de exercícios físicos refletem nos níveis de açúcar no sangue.

Mas será que é preciso fazer o autoteste frequentemente?

A maioria das pessoas com diabetes tipo 2 que não usam insulina não precisa testar regularmente o nível de açúcar no sangue.

Se você controla seu diabetes apenas com dieta ou com outros medicamentos que não a insulina, pode fazer o autoteste com menos frequência sem prejudicar sua saúde.

Quando é importante monitorar o nível de açúcar no sangue com mais frequência?

- ▶ Caso você faça uso de medicamentos que causam hipoglicemia, como clorpropamida, glibenclamida, glipizida, gliclazida, glimepirida e repaglinida
- ▶ Se você estiver com alguma infecção, ela pode descompensar seu diabetes
- ▶ Caso seu nível de açúcar no sangue seja difícil de controlar
- ▶ Se você estiver grávida ou tentando engravidar

Você se enquadra em um dos casos acima?

Converse com seu médico sobre a frequência adequada de realização do teste e certifique-se de tomar as medidas necessárias de acordo com o resultado do açúcar no sangue.

Hábitos saudáveis são essenciais para o controle do diabetes.

Existem outros hábitos que você pode adotar para se manter saudável e prevenir complicações do diabetes:

- ▶ Faça refeições saudáveis
- ▶ Seja ativo: caminhar regularmente é um bom começo
- ▶ Tome todos os medicamentos de acordo com as orientações do seu médico
- ▶ Verifique se sua pressão arterial e níveis de colesterol estão adequados
- ▶ Faça exames oftalmológicos regularmente
- ▶ Examine os seus pés com frequência
- ▶ Consulte seu médico regularmente e tire todas as suas dúvidas

Este material deve ser utilizado para você conversar com seu médico sobre sua saúde e tirar suas dúvidas. Não substitui o aconselhamento médico e tratamento.