

14 de novembro - Dia Mundial do Combate ao Diabetes

Hipoglicemia em idosos: saiba como agir diante da baixa da taxa de açúcar no sangue

Nesta sexta-feira, 14 de novembro, Dia Mundial do Diabetes, a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) orienta idosos e seus familiares aos cuidados para se evitarem episódios de hipoglicemia, uma complicação que consiste na baixa da taxa de açúcar no sangue e acomete predominantemente diabéticos e, principalmente, aqueles que estão em tratamento com medicamentos. Segundo dados do Ministério da Saúde, idosos acima dos 65 anos são os que mais sofrem com diabetes, sendo 21,6% das pessoas nessa faixa etária portadores da doença. O diabetes tipo 2 é o mais comum.

Segundo o presidente da Sociedade, o geriatra João Bastos Freire Neto, nas pessoas idosas as funções dos rins e outros órgãos, podem apresentar comprometimento e, assim, alterar o metabolismo dos medicamentos e da insulina no organismo, o que pode contribuir para um risco aumentado de hipoglicemia

Sudorese, tremores, agitação, sensação de fome, de fraqueza são alguns dos sintomas leves que caracterizam o quadro de hipoglicemia. Já a confusão mental, turvação da vista, convulsão e, até mesmo desmaios, são reflexos de um quadro acentuado de uma condição hipoglicêmica. Manter a ingestão de alimentos de três em três horas também é uma atitude simples, mas que ajuda a garantir a glicemia equilibrada no organismo.

É ideal buscar um meio de aferição da glicemia já ao primeiro sinal de uma baixa. Como um primeiro socorro no caso de hipoglicemia, Bastos indica que se tenha sempre à mão uma fonte de açúcar que possa ser consumida rapidamente. "Balas, mel, uma colher de café de açúcar. Estas são algumas medidas simples, que podem ser adotadas para subir a taxa de glicemia", relata o presidente da SBGG.

O não-controle do diabetes pode causar cegueira, amputação de membros, insuficiência renal, derrame cerebral, disfunção erétil, úlcera nos pés, depressão, entre outros problemas. E aumentam os riscos de incontinência urinária, quedas e demências.

Conheça algumas das circunstâncias que levam pessoas com diabetes a apresentarem hipoglicemia:

- Tomar muito remédio, incluindo insulina ou certos comprimidos para diabetes
- Alimentação inadequada
- Realizar atividades físicas sem comer algo (lanche) ou reduzir a dose de insulina (injetável ou oral)
- Manter longo período de ingestão de alimentos entre as refeições
- Consumir bebida alcoólica em excesso

Sintomas

Diferem de pessoa para pessoa e podem alterar ao longo do tempo. Nas primeiras fases da redução da taxa de açúcar pode ocorrer:

- Suor ou tremor
- Sensação de fome

Ao identificarem alguma destas situações é indicado verificar o nível de açúcar no sangue e, conforme o resultado trata-lo.

Em casos avançados da hipoglicemia a pessoa apresenta:

- Dificuldade para andar ou sensação de fraqueza
- Visão turva
- Confusão mental ou agir de forma diferente do habitual
- Convulsão

Algumas pessoas não apresentam sintomas durante as primeiras fases de baixa de açúcar no sangue. Nestes casos aumenta a chance de os sintomas aparecerem apenas em estágio grave. Os médicos chamam este quadro de "desconhecimento hipoglicêmico", comum em pessoas com o seguinte perfil:

- Ter tido diabetes tipo 1 há mais de 5 a 10 anos
- Use insulina para manter seu nível de açúcar no sangue sob controle
- Ingira uma grande quantidade de álcool
- Faça uso de medicamentos para a pressão alta ou diabetes

Como posso evitar a baixa de açúcar no sangue? - A melhor maneira de prevenir a baixa de açúcar no sangue é:

- Verifique os níveis de açúcar no sangue com frequência – conforme indicação médica.
- Conheça os sintomas da glicemia no sangue e esteja apto e pronto para tratá-lo nos estágios iniciais.

Informações à imprensa

RS Press

(11) 3875-6296

Tatiana Almeida – tatiana@rspress.com.br

Gabriela Oliveira – gabrielaoliveira@rspress.com.br

Gabriela Martins – gabrielamartins@rspress.com.br

Ana Carolina D'Angelis – anadangelis@rspress.com.br