

DICAS PARA SUA VIDA E SAÚDE

DICAS PARA FACILITAR O MONITORAMENTO DE GLICEMIA PARA PORTADORES DE DIABETE MELITO



DICAS PARA FACILITAR O MONITORAMENTO DE GLICEMIA PARA PORTADORES DE DIABETE MELITO



Para você que utiliza os tradicionais glicosímetros (aparelhos portáteis de uso domiciliar) com coleta de amostras digitais de sangue ou algum dispositivo de monitoramento contínuo de glicose (MCG) para controle do diabetes, seguem algumas dicas para facilitar e melhorar o monitoramento e a análise das medidas de glicemia:

- lave bem as mãos com água e sabonete e enxague bem antes de colher uma amostra ou iniciar a dosagem cutânea para uma medida mais confiável e precisa. Não use desinfetantes para fazer as coletas.
- Se for utilizar um sensor de monitoramento contínuo, assegure-se de que a área da pele onde o sensor será afixado seja lavada com água e sabonete e deixada bem seca.
- Em caso de desconforto ou irritação da pele que perdure mais de um dia, consulte um médico.
- Troque os sensores conforme o tempo estabelecido pelo fabricante, por exemplo a cada 14 dias para o “FreeStyle Libre” e a cada 10 dias para o “Dexcom G6”.
- Se usar coleta de sangue para tiras de teste, sentirá menos dor coletando no lado da ponta do dedo próximo à unha, mas não debaixo da unha.
- Mesmo usando MCG, deve-se ter à mão um glicosímetro tradicional com medida por meio das tiras para conferir a glicose, em especial se sentir sintomas sugestivos de glicose alta ou baixa, mesmo que o MCG mostre leitura normal.

Para mais detalhes sobre os cuidados com diabetes consulte as “Recomendações para sua saúde” no Portal da ASF.