

CONSULTA EXTERNA

CONSULTA DE DIABETES

DIABETES RECOMENDAÇÕES



Diabetes e condução

- Trazer sempre o glucómetro e fonte de açúcar;
- Medir glicemia antes de iniciar condução e em períodos regulares (a cada 1 hora);
- Não iniciar condução prolongada se glicemia menor 90 mg/dl, sem fazer um lanche;
- Assim que sintomatologia: parar, avaliar e corrigir.

Diabetes e exercício físico

- Medir glicémia antes de iniciar o exercício e no caso de exercício prolongado avaliar a glicemia a cada 45-60 minutos;
- Não iniciar exercício com valores inferiores a 70mg/dl nem superiores a 250mg/dl;
- Dependendo do tipo de exercício, da duração e da hora do dia poderá ser necessário reduzir a dose de insulina a administrar antes do exercício;
- Evitar injeções nas regiões a serem exercitadas;
- Hidratação;
- Fonte de hidratos de carbono;
- Ter cartão de identificação de diabetes.

Viagens e Diabetes

Nas viagens não esquecer de levar:

- Cartão informando que tem diabetes;
- Se viajar dentro da Europa pedir cartão europeu de saúde na ARS (formulário europeu E111);
- Se medicado com insulina tem de levar declaração médica (fundamental para viagem de avião);
- Levar medicação suficiente para a estadia;
- Caneta suplente de insulina para o caso de extravio ou avaria das canetas;
- Glucómetro e tiras;
- Glucagon, se indicado pelo profissional de saúde;
- Lanches (bolachas, pão...);
- Cópias das receitas;
- Levar o dobro dos consumíveis necessários.

