



ORIENTAÇÃO AO PACIENTE DIABÉTICO

VOCÊ SABE O QUE É DIABETES ?

É uma doença caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar no sangue (glicemia). Ao aumento da glicemia, chamamos de hiperglicemia.

Você deve manter sua saúde em dia com exames constantes com seu médico e verificar sempre que possível a glicemia.

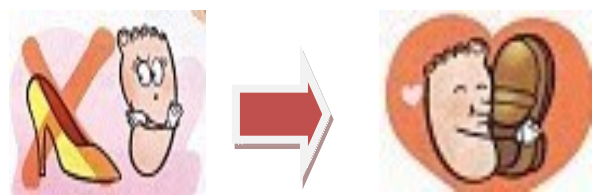


IMPORTANTE : CUIDADO COM SEUS PÉS



Sempre toque seus pés , para vê se não há vermelhidão, calos, feridas;

Nunca deixar os pés de molho e não lave com água morna;



Nunca use sapatos apertados, que façam calos, prefira sapatos confortáveis.

QUAL A MELHOR ALIMENTAÇÃO PARA VOCÊ ?



Retirar totalmente o açúcar, substituindo-o pelo adoçante. A recomendação de adoçante é de 3 a 5 gotas por copo;



Prefira alimentos integrais. Ex: pão e macarrão integral;
 Consumir em torno de 3 frutas por dia, mas deve ser fracionado, ou seja, uma de cada vez a cada 3 horas;



Os vegetais são importantíssimos na alimentação.



ATIVIDADE FÍSICA E SUA DOENÇA :

As atividades mais indicadas são caminhadas, natação e bicicleta (30 minutos) .

Ajuda a gastar energia;



Andar de bicicleta ajuda a diminuir o açúcar no sangue;



Além de também ajudar a gastar energia é outra opção de exercício para você .

PROBLEMAS DE SAÚDE ENCONTRADOS NO PACIENTE

CONSUMO DE PÃO DIARIAMENTE ;
 INGESTÃO DE BEBIDA ALCÓOLICA COM FREQUÊNCIA (3 VEZES)
 TODO FINAL DE SEMANA.

PROBLEMAS RELACIONADOS AO MEDICAMENTO (PRM 2)

QUEIXA DE DORES NAS ARTICULAÇÕES NÃO DIAGNOSTICADA.

INTERVENÇÕES FARMACÊUTICAS

ORIENTAR AO PACIENTE A CONSUMIR PÃO INTEGRAL;
 ORIENTAR AO PACIENTE QUE INGIRA BEBIDA ALCÓOLICA (1X) ;
 ORIENTAR AO PACIENTE QUE PROCURE O MÉDICO SOBRE AS DORES NAS ARTICULAÇÕES.

Referências :

- 1- EQUIPE PORTAL DIABETES. Portal Diabetes. Disponível em <www.portaldiabetes.com.br>Acessado em: 15/05/2011 às 20h00min
- 2- SDB. Sociedade Brasileira de Diabetes. Disponível em <www.diabetes.org.br>Acessado em: 15/05/2011 às 20h00min