



QUANDO VIAJAR NÃO SE ESQUEÇA:

Documentação:

- ◇ Cartão do diabético;
- ◇ Cartão Europeu de Saúde;
- ◇ Se estiver a fazer insulinoaterapia, leve consigo uma carta do médico a referir que necessita de levar a insulina na bagagem de mão.

Bagagem de mão:

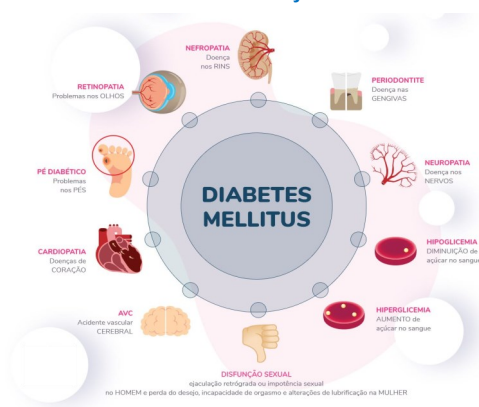
- ◇ Lanches (bolachas, doces, pão);
- ◇ Pacotes de açúcar (caso haja uma, hipoglicémia);
- ◇ Glicómetro, lancetas e tiras de teste (para poder avaliar a glicémia);
- ◇ O dobro da insulina necessária para o período da viagem;
- ◇ Caneta suplente de insulina e seringa, no caso de avaria das canetas.

COMO CONSERVAR E TRANSPORTAR A INSULINA?

- ⇒ No frigorífico entre 2°C e 8°C (se forem canetas novas/cartuchos novos);
- ⇒ Válida durante 4 semanas a temperaturas não superiores a 30°C (insulina em utilização);
- ⇒ Não deve ser exposta ao sol;
- ⇒ Transportar dentro de uma bolsa própria ou dentro de um saco térmico.

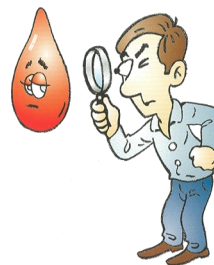


PRINCIPAIS COMPLICAÇÕES DA DIABETES



- Microvasculares (lesões dos pequenos vasos);
- Retinopatias (lesões nos olhos que podem levar a cegueira);
- Nefropatia (lesões nos rins que pode levar a insuficiência renal);
- Neuropatia (lesões nos nervos que pode levar a alterações da sensibilidade);
- Complicações Macrovasculares (lesões dos grandes vasos);
- Macro Angiopatia- doença coronária, cerebral e dos membros inferiores-> Pé diabético;
- Alterações ao nível da sexualidade (impotência);
- Infecções.

A Diabetes não tem cura, porém pode controlar-se adequadamente.



Sendo uma doença que dura toda a vida, o tratamento deve ser constante.

Unidade Local de Saúde, EPE
Hospital Nossa Senhora da Assunção Seia
Serviço de Medicina

ADMINISTRAÇÃO DE INSULINA



Serviço de Medicina
Hospital Nossa Senhora da Assunção
SEIA
Tel.: 238320700
e-mail: geral@hdseia.min-saude.pt

O QUE É A INSULINA?

A insulina é uma hormona produzida pelo pâncreas que é responsável pelo controlo do açúcar no sangue.

Se essa hormona não for produzida ou insuficiente tem de ser introduzida por injeção.

Há vários tipos de insulina:

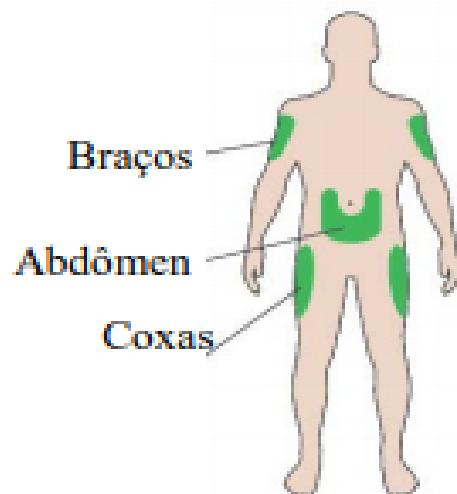
- De ação rápida
- De ação intermediária
- De ação lenta

UNIDADES DE INSULINA

Deve sempre respeitar o número de unidades prescrito pelo médico.

LOCAIS DE ADMINISTRAÇÃO DE INSULINA:

- Face anterior da coxa;
- Parte anterior e superior do braço;
- Abdômen (a cerca de quatro dedos ao lado do umbigo).



ADMINISTRAÇÃO DE INSULINA—MATERIAL

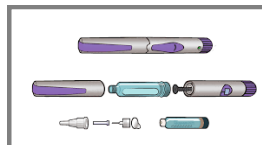
- ⇒Seringa e agulha ou caneta de insulina pré carregada;
- ⇒Contentor para agulhas usadas;
- ⇒Compressas;
- ⇒Álcool;
- ⇒Saco do lixo.

ADMINISTRAÇÃO DE INSULINA—PROCEDIMENTO

1.Lavar e secar as mãos;



2.Utilizar a caneta de insulina pré carregada devidamente preparada com as unidades a administrar;



3.Escolher a zonas de administração:

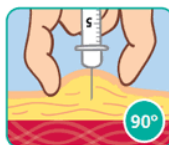
- face anterior da coxa,
- parte anterior e superior do braço,
- abdômen (a cerca de quatro dedos ao lado do umbigo);

4.Desinfetar a zona da picada numa só passagem com a compressa embebidas em álcool;

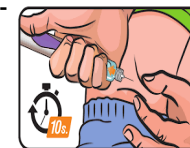
5.Fazer uma prega, pegando na pele com o dedo polegar e o dedo médio sem atingir o músculo;



6.Ao administrar a insulina colocar a caneta perpendicularmente (90°) sob a pele e empurrar o êmbolo;



7.Esperar 7 a 10 segundos para que todo o conteúdo seja absorvido;



8.Retirar a caneta de insulina num movimento rápido;

9.Desfazer a prega, somente após retirar a agulha e aplicar compressão ligeira no local da picada com a compressa;

10.Colocar a agulha no contentor para agulhas usadas a quando da troca.

NOTA: Mude a agulha da sua seringa de 3/3 dias ou sempre que necessário e, depois de usadas, coloque num contentor de agulhas ou num recipiente com tampa.



COMO PREVINIR A LIPODISTROFIA?



Lipodistrofia é deposição de tecido subcutâneo nos locais onde a insulina foi administrada.

O que fazer para prevenir?

- Intercalar os locais de administração de insulina;
- Não administrar em zonas com tatuagens ou cicatrizes pois a absorção é menor nessas zonas.

Os locais de administração de insulina podem depender:

- Do tipo de insulina;
- Do número de unidades;
- Do número de injeções;
- Da atividade muscular;
- Da colaboração e capacidade da pessoa.