

Avanços no autocontrolo da diabetes mellitus

Conselhos aos Doentes:

Monitorização contínua da glicose (MCG)

O que é?

Consiste num pequeno aparelho que mede os níveis de **açúcar no sangue (glicose sanguínea)** continuamente durante 24h, alertando relativamente a valores fora do normal. Para além disso, permite rever os valores de glicose ao longo de umas horas ou de dias, sendo possível perceber as variações ocorridas nesse período.

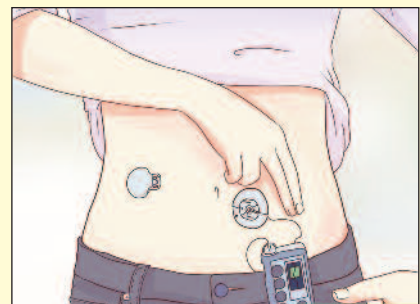
Como funciona?

É constituída por um sensor, um transmissor e um aparelho que mostra os níveis de açúcar no sangue. O sensor insere-se sob a pele, usualmente na barriga ou no braço, detetando a glicose em poucos minutos. O transmissor, ligado ao sensor, envia os valores detetados para o aparelho. Este aparelho pode depois ser só um dispositivo ou estar associado a uma bomba de insulina. Para além disto, a MCG analisa resultados e deteta padrões de glicose no sangue, podendo enviar os valores para alguns tablets ou telemóveis. O sensor dura, por norma, até 7 dias, sendo necessário substituí-lo.

É de realçar que o sensor não mede exatamente a glicose do sangue, mas sim a glicose do fluido que rodeia as células (fluido intersticial), sendo que, por norma, os **níveis de glicose no fluido intersticial têm um atraso de 15 minutos em relação aos valores do sangue**. Ou seja, quando se verifica os valores no monitor, os que lá aparecem como atuais apenas traduzem o valor do açúcar no sangue de há 15 minutos atrás. **Este tempo de atraso pode ser maior se os níveis de glicose no sangue mudarem rapidamente (após comer ou fazer exercício)**. Daí ser fundamental, mesmo assim, picar o dedo se se está a ponderar alterar o tratamento (por ex., tomar mais insulina, ou tratar a falta de açúcar no sangue).



A monitorização contínua da glicose consiste num pequeno aparelho que mede os níveis de açúcar no sangue continuamente durante 24h, alertando relativamente a valores fora do normal.

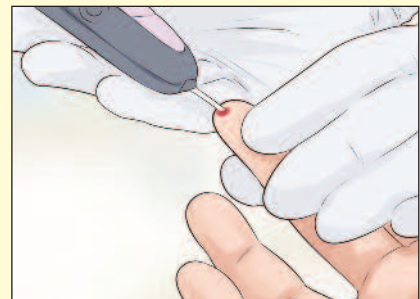


O sensor insere-se sob a pele, usualmente na barriga ou no braço, detetando a glicose em poucos minutos. O transmissor, ligado ao sensor, envia os valores detetados para o aparelho. Este aparelho pode depois ser só um dispositivo ou estar associado a uma bomba de insulina.

Vantagens	Desvantagens
Monitoriza glicose no sangue 24h/dia	Apresenta muitos valores, o que confunde ou deixa o utente preocupado
Melhor controlo diário do açúcar no sangue	O sensor pode ser irritante ou provocar desconforto
Resposta mais rápida, evitando emergências	Não se pode alterar terapêutica só com base na MCG, tendo de se confirmar picando o dedo
Menor número de picadas no dedo	Continua a ter de se picar o dedo
Alarme para níveis altos ou baixos de açúcar	Mais caro que um medidor de picar o dedo
Apenas a monitorização flash da glicose é comparticipada a 85%	Maioria dos monitores não é comparticipada

Quem pode ter o aparelho?

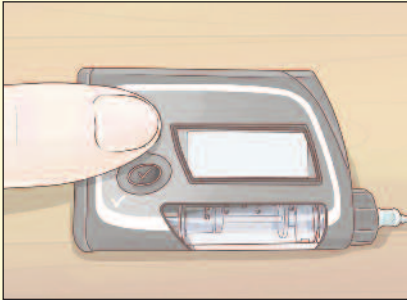
Adultos	Recomendado a doentes com DM II com: <ul style="list-style-type: none"> >1 Episódio severo de nível baixo de açúcar no sangue (hipoglicémia) sem causa aparente; > 2 hipoglicémias/semana, sem sintomas e que afetem o dia-a-dia; Medo extremo de hipoglicémias ou que não se apercebe que as tem; Nível de HbA1c de 9,0% apesar de testar 10x/dia.
---------	--



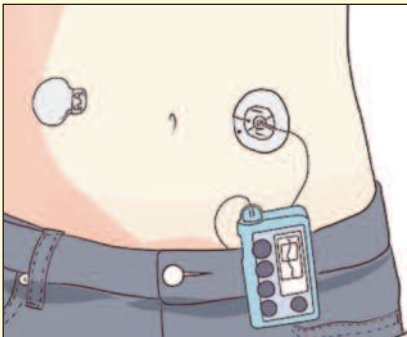
É fundamental picar o dedo se se está a ponderar alterar o tratamento (por ex., tomar mais insulina, ou tratar a falta de açúcar no sangue).

Conselhos aos Doentes:

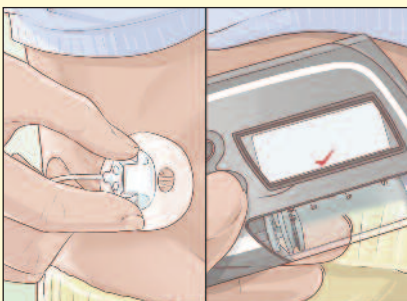
Avanços no autocontrolo da diabetes mellitus (continuação)



A bomba de infusão de insulina portátil é um pequeno dispositivo, que se coloca externamente ao corpo, encontrando-se conectado 24 horas ao doente e libertando insulina de forma contínua.



Este dispositivo é de fácil transporte podendo colocar-se dentro de uma bolsa ajustada à cintura, pendurada por dentro da roupa ou ao pescoço.



A bomba de insulina é composta por um Kit de infusão (tubo de plástico fino e uma cânula flexível, inserida sob a pele, geralmente na barriga).

Quem pode ter o aparelho? (continuação)

Crianças	Hipoglicémias severas e frequentes ou sem sintomas; Não reconhecem sintomas de hipoglicémia ou não dizem a ninguém (por ex., problemas comportamentais ou neurológicos); Pode ser considerado em:
	<ul style="list-style-type: none">• Idade inferior à da escolaridade;• Praticantes de desporto de alta competição;• Problemas que dificultam controlo da diabetes (por ex., anorexia, tratamento com corticóides);• Níveis de açúcar no sangue elevados, apesar do controlo com insulina.

Bomba de infusão de insulina portátil

O que é?

É um pequeno dispositivo, que se coloca externamente ao corpo, encontrando-se conectado 24 horas ao doente e libertando insulina de forma contínua, através de pulsos, em quantidades e horários pré-programados, de acordo com a necessidade de cada um. Este dispositivo é de fácil transporte podendo colocar-se dentro de uma bolsa ajustada à cintura, pendurada por dentro da roupa ou ao pescoço. É o que mais se assemelha ao funcionamento do pâncreas de uma pessoa saudável.

Como funciona?

A bomba de insulina é composta por um kit de infusão (tubo de plástico fino e uma cânula flexível, inserida sob a pele, geralmente na barriga). Através do tubo, a bomba envia insulina para o corpo do doente, de acordo com a dosagem previamente definida pelo médico. O kit de infusão deve ser trocado frequentemente: a cânula a cada 3 dias e todo o conjunto (cânula + tubo) a cada 6 dias.

Vantagens

1. Monitoriza e regista, constantemente, os níveis de açúcar no sangue;
2. Não são necessárias as múltiplas injeções de insulina;
3. Melhora níveis de açúcar no sangue, com menores variações ao longo do tempo;
4. Melhor ajuste e exatidão na dose administrada (por ex., aquando das refeições);
5. Maior flexibilidade no dia-a-dia (trabalho, alimentação, exercício físico);
6. Menor risco de ocorrência e melhor deteção de hipoglicémias prejudiciais;
7. Desconecta-se facilmente, para tomar banho, ou outras atividades;
8. Maior autonomia e menor número de picadas para avaliar os níveis de açúcar no sangue (vantajoso para crianças e adolescentes com DM I);
9. Avisa quando os níveis de açúcar no sangue se desviam do objetivo;
10. Totalmente participativas.

Quem pode ter o aparelho?

- Doentes com grandes dificuldades em realizar administrações diárias, diabetes de difícil controlo ou grandes variações dos níveis de açúcar no sangue;
- Doentes com episódios frequentes de níveis muito baixos de açúcar no sangue, níveis baixos durante o sono ou que não dão sintomas;
- Doentes com horários irregulares e dificuldade em ter uma rotina;
- Grávidas ou mulheres com intenção de engravidar com diagnóstico de diabetes;
- Todas as crianças com diabetes, independentemente da idade.

Esta informação não substitui o tratamento médico

Colaboração de Luís Fortuna e Joana Lap