

# DIÁRIO DE GLICEMIA

PARA USUÁRIOS DE INSULINAS RÁPIDA  
E ULTRARRÁPIDA, COM CONTAGEM DE  
CARBOIDRATOS

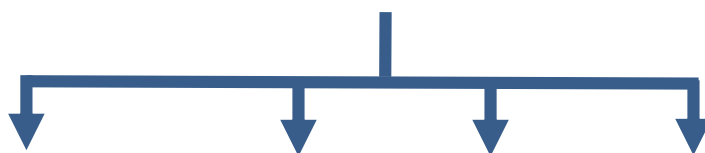


Dr. Daniel Panarotto  
ENDOCRINOLOGISTA  
CRM 19581

# Como Usar Este Diário

Faça os testes de glicemia nos horários recomendados pelo seu médico

Fique atento para anotar o valor do teste na **REFEIÇÃO** correta.



DIA		CAFÉ		ALMOÇO		LANCHE	JANTA		OUTRO
Mês	___/___	ANTES	2H DEPOIS	ANTES	2H DEPOIS		ANTES	2H DEPOIS	
1	GLICEMIA								
	INSULINA								
	CHO								

Anote o Resultado da **CONTAGEM DE CARBOIDRATOS** nesta linha

Cuide para anotar a glicemia no **DIA** correto.

Confira se seu médico lhe pediu para fazer os testes **ANTES** ou **DEPOIS** da refeição (ou ambos).

Anote a **DOSE DE INSULINA** usada nesta linha.

Observação: anote aqui apenas a dose de insulina Ultrarrápida ou rápida (Regular, Apidra®, Humalog® ou Norovapid®)

# Metas de Controle

Como saber se seu diabetes está sob controle?

As metas podem variar de pessoa para pessoa. Converse com seu médico para saber quais são as suas. Em geral, um bom controle do diabetes pode ser obtido seguindo as metas descritas na tabela a seguir:

METAS DE CONTROLE	
Glicemia de jejum	Entre 80 e 130 mg/dL
Glicemia 2h pós refeição	Abaixo de 160 mg/dL
Hemoglobina glicada	Abaixo de 7%

A hemoglobina glicada é um exame que deve ser solicitado por seu médico.

As glicemias podem ser obtidas no laboratório ou pelo teste da “ponta do dedo”.





