

Um dia na vida: 24 horas com DM1

Viver com diabetes tipo 1 (DM1) é um ato de equilíbrio constante.

Pessoas com DM1 devem monitorar regularmente seus níveis de açúcar no sangue, injetar ou infundir continuamente insulina através de uma bomba e regule cuidadosamente as doses de insulina com alimentação e atividade 24 horas por dia. Muitas pessoas desconhecem como é viver com as demandas diárias do DM1 – essa atividade pode te ajudar a entender!

COMO FUNCIONA

Nas próximas 24 horas, você tem diabetes tipo 1.

Encontrar e use uma borracha comum (elastico) em seu pulso.

Siga ao lado agende e garanta que cada vez que indica verificação de açúcar no sangue ou insulina administrada, você dê a si mesmo um bom estalo com o elástico!

Você vai aprender muito sobre como é ter DM1, mas há um importante diferença: No final das 24 horas, você pode decolar a pulseira e continuar com sua vida.

**A faixa-alvo de açúcar no sangue é de 70 a 180, mas varia de acordo com o indivíduo.*

**A faixa-alvo de açúcar no sangue é de 70 a 180, mas varia de acordo com o indivíduo.*



7:00 AM

Verificação de açúcar no sangue* (leitura: 269)

Coma o café da manhã (calcular carboidratos)

Insulina administrada**

9:30 AM

Verificação de açúcar no sangue* (leitura: 60)

Tome suco para elevar o açúcar no sangue

Verifique o açúcar no sangue novamente em 15 minutos

9:45 AM

Verificação de açúcar no sangue* (leitura: 92)

11:51 AM

Verificação de açúcar no sangue* (leitura: 106)

Almoçar (calcular carboidratos)

Insulina administrada**

3:45 PM

Verificação de açúcar no sangue* (leitura: 167)

Comer lanche (calcular carboidratos)

Insulina administrada**

6:10 PM

Verificação de açúcar no sangue* (leitura: 132)

Jantar (calcular carboidratos)

Insulina administrada**

7:15 PM

Verificação de açúcar no sangue* (leitura: 170)

Ande na sua bicicleta

9:00 PM

Verificação de açúcar no sangue* (leitura: 56)

Tome suco para elevar o açúcar no sangue.

Faça um lanche se com fome ou não.

Verifique o açúcar no sangue novamente em 15 minutos.

9:15 PM

Verificação de açúcar no sangue* (leitura: 70)

A subir, mas ainda não alto o suficiente.

Verifique novamente em 15 minutos.

9:30 PM

Verificação de açúcar no sangue* (leitura: 85)

12:30 AM

Verificação de açúcar no sangue* (leitura: 306)

Insulina administrada** para reduzir o açúcar elevado no sangue

3:00 AM

Verificação de açúcar no sangue* (leitura: 260)

Insulina administrada** para reduzir o açúcar elevado no sangue