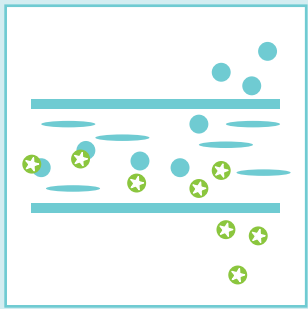


diabetes



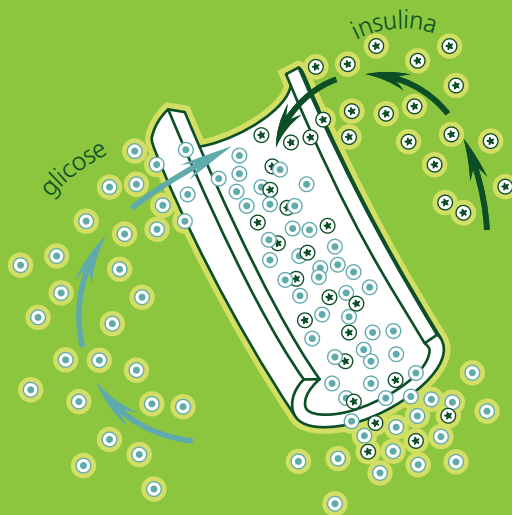
## O que é a diabetes?

A diabetes é uma doença crônica, cada vez mais frequente na nossa sociedade, que se caracteriza pelo aumento de níveis de açúcar (glicose) no sangue (hiperglicemia).

Resulta da incapacidade do organismo em transformar a glicose proveniente dos alimentos em energia, por insuficiente produção ou ação da insulina (hormona produzida no pâncreas) e, frequentemente por combinação de ambos os fatores.

A glicose é a forma mais simples de açúcar e serve de fonte de energia para o nosso corpo.

Quando a glicemia (glicose no sangue) sobe, o pâncreas produz insulina, a glicose entra nas células, para ser utilizada como combustível e o nível de glicemia normaliza, mas, quando falta insulina o nível de glicemia mantém-se elevado.



## Que tipos de diabetes existem?

**Diabetes tipo I** - geralmente tem início na infância e/ou na adolescência, podendo também ocorrer noutras idades. O pâncreas deixa de produzir insulina, neste caso há necessidade de tratamento com insulina.

**Diabetes tipo II** - é a mais frequente, surge normalmente na idade adulta. O pâncreas produz insulina, mas, ou é insuficiente ou as células do organismo resistem à sua ação. A adoção de uma dieta alimentar adequada e a atividade

física regular estão na base do tratamento. No entanto, pode vir a ser necessário recorrer a medicação específica e, em certos casos, ao uso de insulina.

**Diabetes Gestacional** - surge durante a gravidez, é causada por uma resistência das hormonas produzidas na placenta à insulina, favorecendo o aumento do nível de açúcar no sangue da grávida.

Normalmente, desaparece com o fim da gravidez, contudo, é um sinal de alerta, já que as mulheres que tiveram diabetes gestacional têm mais probabilidade de desenvolver diabetes tipo II.

## Quem terá maior risco de ser diabético?

- ☞ Pessoas com familiares diretos com diabetes;
- ☞ Pessoas obesas;
- ☞ Pessoas com hipertensão arterial ou níveis elevados de colesterol no sangue;
- ☞ Mulheres com antecedentes de diabetes gestacional;
- ☞ Crianças com o peso igual ou superior a 4 Kg à nascença;
- ☞ Pessoas com antecedentes de doenças endócrinas ou do pâncreas.

## Quais os sintomas de alerta da diabetes?

- ☞ Urinar muitas vezes e em grande quantidade (poliúria);
- ☞ Sede constante e intensa (polidipsia);
- ☞ Fome constante e difícil de saciar (polifagia);
- ☞ Alterações súbitas do peso corporal (emagrecimento);
- ☞ Comichão (prurido) no corpo, (sobretudo ao nível dos órgãos genitais);
- ☞ Fadiga constante;
- ☞ Visão turva.



★ ★ ★

Os sintomas da diabetes nas crianças e nos jovens são muito nítidos. Nos adultos, a diabetes não se manifesta tão claramente, sobretudo no início, motivo pelo qual pode passar despercebida durante alguns anos.

## Como se diagnostica a diabetes?

Na presença de alguns sintomas de alerta, deve consultar o seu médico.

Pode ser diabético:

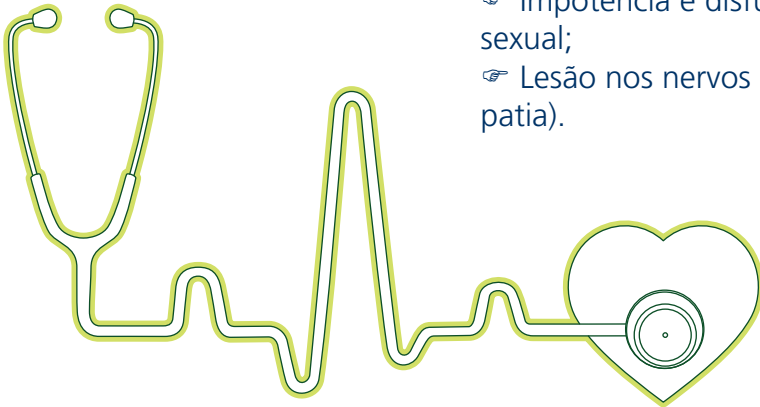
- Se tiver uma glicemia ocasional de 200mg/dl (miligramas por decilitro) ou superior;
- Se tiver uma glicemia em jejum de valor igual ou superior a 126 mg/dl, em duas avaliações separadas num curto espaço de tempo.

## Quais as complicações associadas à diabetes?

As complicações resultam da elevação permanente dos níveis de açúcar no sangue. São frequentes e graves podendo levar à morte.

☞ Doenças do coração: infarto agudo do miocárdio, angina do peito, insuficiência cardíaca;

- ☞ Acidente vascular cerebral (trombozes), uma das principais causas de morte do mundo;
- ☞ Cegueira;
- ☞ Hipoglicemia (baixa do açúcar no sangue);
- ☞ Hiperglicemia (nível elevado de açúcar no sangue);
- ☞ Insuficiência renal;
- ☞ Pé diabético e feridas crônicas que podem levar a amputação dos dedos, pés ou mesmo pernas;
- ☞ Impotência e disfunção sexual;
- ☞ Lesão nos nervos (neuropatia).



## Como se previne a diabetes?

A diabetes tipo I, atualmente, não se pode prevenir de forma eficaz. A diabetes tipo II previne-se com a adoção de estilos de vida saudáveis:

- ★ Fazer uma alimentação saudável, equilibrada e repartida (6 refeições por dia);
- ★ Evitar os açúcares, o sal e as gorduras em excesso;
- ★ Evitar períodos de jejum prolongados;
- ★ Ingerir bebidas alcoólicas moderadamente;

- ★ Corrigir o excesso de peso;
- ★ Praticar atividade física regular (caminhar 30 minutos por dia);
- ★ Não fumar;
- ★ Controlar periodicamente a glicemia.

★★★

Lembre-se que a diabetes não é apenas o açúcar alto no sangue. Afeta todo o organismo... É uma epidemia do século XXI!

Previna-a com estilos de vida saudáveis!



serviço de cardiologia • ucic  
chtmad • unidade de vila real

O serviço de cardiologia/ucic está à sua disposição para esclarecimento de dúvidas. Poderá contactar o médico ou a enfermeira responsável.

Telef.: 259300500 • extensão: 4514 / 4436



centro hospitalar de trás-os-montes e alto douro, epe  
rua da noruega - lordelo  
5000 - 508 vila real