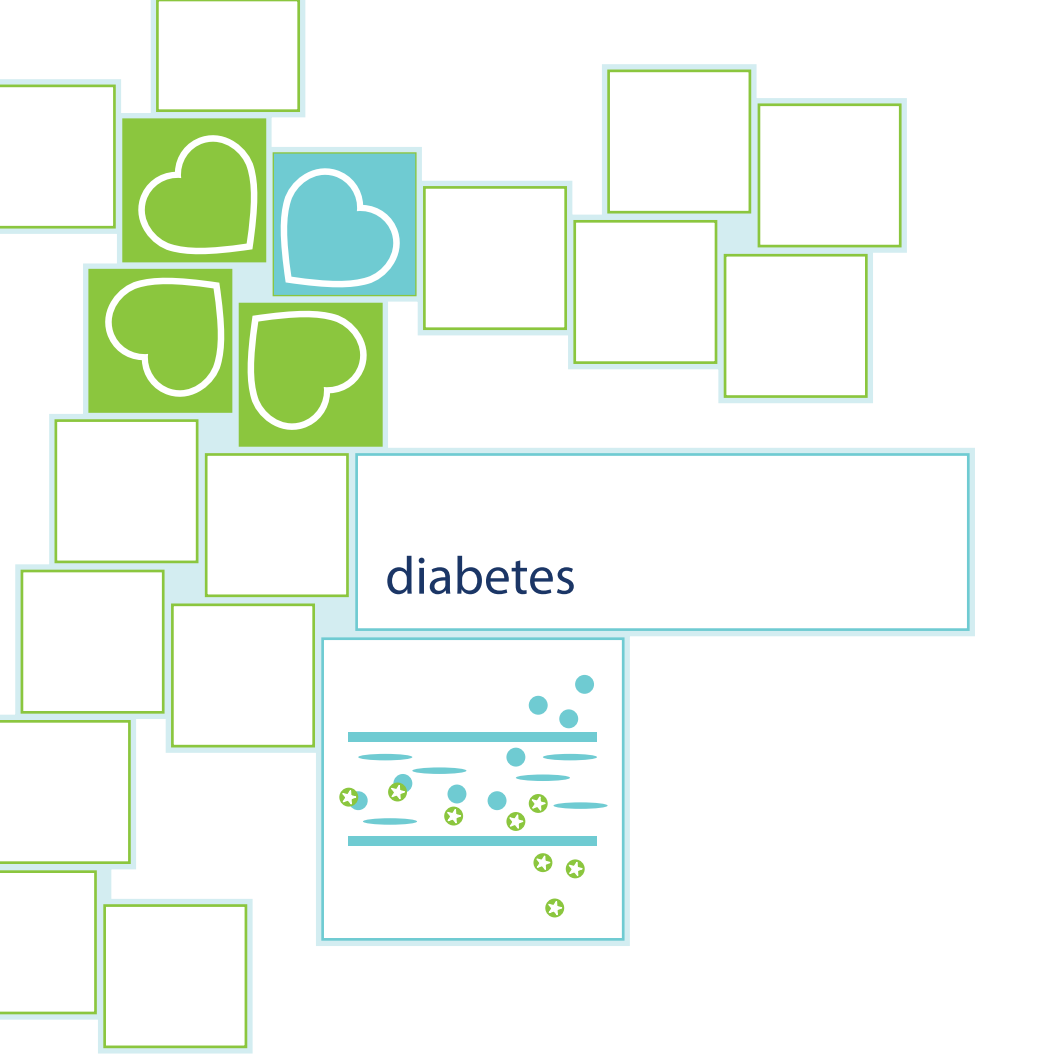
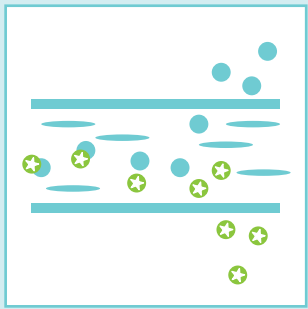


diabetes



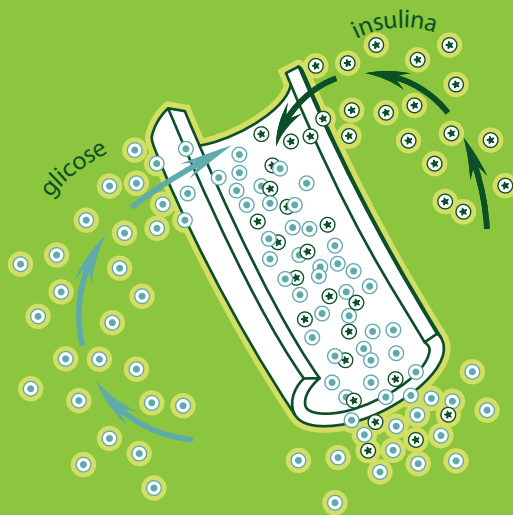
O que é a diabetes?

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: enfarte 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);

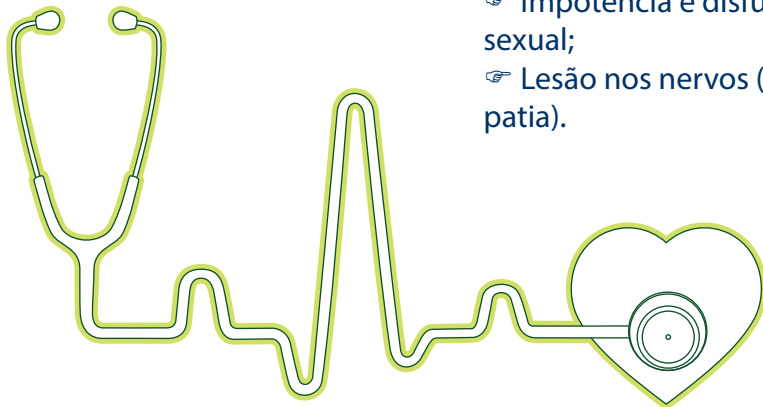
☞ Hiperglicemia (nível elevado de açúcar no sangue);

☞ 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!



chtmad

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