



SAÚDE NA REAL FALA SOBRE O DIABETES

Você sabia que hoje, no Brasil, há mais de 13 milhões de pessoas vivendo com diabetes, o que representa 6,9% da população e que esse número está crescendo?

Mas com informação fica bem mais fácil de entender, prevenir e cuidar!

SAÚDE
na REAL

CONHEÇA MAIS SOBRE O TÃO FALADO DIABETES

O Diabetes é uma doença crônica na qual o corpo não produz insulina ou não consegue empregar adequadamente a insulina que produz, conforme definição da Sociedade Brasileira de Diabetes. Mas, afinal, o que é insulina? É um hormônio que controla a quantidade de glicose no sangue. Nosso corpo precisa desse hormônio para utilizar a glicose, que obtemos por meio dos alimentos, como fonte de energia.

Quando a pessoa tem diabetes, o organismo não fabrica insulina e não consegue utilizar a glicose adequadamente. Assim, o nível de glicose no sangue fica alto, levando à famosa hiperglicemia. Se esse quadro permanecer por longos períodos, poderá haver danos em órgãos, vasos sanguíneos e nervos.

PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS DO DIABETES:

- Urina em excesso
- Muita sede. Muita fome.
- Perda de peso.
- Alterações visuais (visão turva).
- Cansaço físico.
- Infecções frequentes (pele, urina e genitais).

Percebendo um dos sintomas, procure o seu médico para que o oriente corretamente.

TIPOS MAIS COMUNS DE DIABETES:

TIPO 1

- ✓ É mais comum ocorrer em crianças, adolescentes e adultos jovens.
- ✓ Geralmente são pessoas magras.
- ✓ Ocorre quando a produção de insulina fica comprometida ou ela é completamente ausente.
- ✓ Aparecem de forma repentina.
- ✓ Incidência: 5 a 10% dos casos de Diabetes.
- ✓ Tratamento é feito com Insulinoterapia.
- ✓ Requer planejamento alimentar e atividade física.

TIPO 2

- ✓ É mais comum ocorrer em adultos acima de 45 anos de idade.
- ✓ Tem início gradual e lento.
- ✓ Ocorre quando a insulina produzida pelo pâncreas não é suficiente ou existe uma resistência das células em relação à absorção da insulina.
- ✓ Os sintomas são poucos e às vezes até ausentes.
- ✓ É responsável por 90% dos casos de Diabetes.
- ✓ O tratamento é feito com antidiabéticos orais.
- ✓ Requer planejamento alimentar, atividade física e, eventualmente, insulinoterapia.



DIABETES GESTACIONAL

- ✓ Costuma aparecer por volta da 24ª a 34ª semana de gravidez.
- ✓ Idade acima de 30 anos.
- ✓ História familiar de Diabetes
- ✓ Obesidade ou ganho excessivo de peso na gravidez
- ✓ Recém-nascidos com mais de 4 Kg
- ✓ Dois ou mais abortos sem causa aparente.
- ✓ Causa associada a uma resistência das células em relação a absorção da insulina;
- ✓ Pode ser uma etapa do diabetes Tipo2.
- ✓ Incidência é de 2% a 3% dos casos de gravidez.
- ✓ O tratamento é feito com Insulinoterapia.
- ✓ Requer planejamento alimentar e atividade física.



E QUANDO O DIABETES COMPLICA, O QUE ACONTECE?

Entre as complicações agudas do Diabetes temos a Hiperglicemia, a Hipoglicemia e a Cetoacidose Diabética.

As complicações de longo prazo e crônicas levam a quadros de Nefropatia, Retinopatia, Neuropatia e problemas Cardiovasculares.

É importante entender cada uma delas uma vez que o Diabetes acomete um grande número de pessoas e a informação pode auxiliá-lo no dia a dia.

Hoje, no Brasil, há mais de 13 milhões de pessoas vivendo com diabetes, o que representa 6,9% da população. E esse número está crescendo. Em alguns casos, o diagnóstico demora, favorecendo o aparecimento de complicações. Pode ser que você ou alguém próximo tenha diabetes. Saiba mais e aprenda a conviver bem com a doença, transformando-a em mais um motivo para cuidar da saúde.

SAÚDE
naREAL

HIPERGLICEMIA

Entre as principais causas estão a medicação insuficiente ou a hiperglicemiante, os abusos alimentares, a pouca atividade física, o estresse, além de doenças ou infecções.

A Hiperglicemia é notada pela urina em excesso, muita sede, muita fome, perda de peso, alterações visuais (visão turva), cansaço físico, infecções frequentes (pele, urina e genitais).

Nos casos mais graves podem ocorrer perda de consciência, convulsão ou coma hiperglicêmico.



PREVENÇÃO COMEÇA POR:

- ✓ Realizar um programa alimentar.
- ✓ Não deixar de tomar a medicação.
- ✓ Realizar atividade física recomendada pelo seu médico.
- ✓ Controlar regularmente o nível de glicemia – Automonitorização.
- ✓ Evitar medicações que aumentem a glicemia: consultar o seu médico.

HIPOGLICEMIA

Entre as principais causas estão a medicação excessiva, Atividade física além do habitual, sem compensação alimentar, deixar de fazer refeições, comer menos quantidade de alimentos e manter a mesma quantidade de insulina, vômitos ou diarreia.

Os principais sinais ou sintomas são:

Tremores.

- ✓ Suor frio.
- ✓ Palidez.
- ✓ Palpitações.
- ✓ Fome excessiva.
- ✓ Visão turva ou dupla.
- ✓ Tonturas.
- ✓ Irritabilidade.
- ✓ Perda de memória.

Nos casos mais graves, pode haver perda de consciência, convulsão e coma hipoglicêmico.

VOCÊ PODE PREVENIR...

- ✓ Fique atento aos sinais e sintomas.
- ✓ Respeite os horários das refeições.
- ✓ Faça 5 a 6 pequenas refeições ao dia. (evitando espaços de tempo muito longo entre elas).
- ✓ Não realize atividade física nos horários do pico máximo da ação da insulina.
- ✓ Faça um lanche antes de praticar atividade física.

