



DIABETES

Proteja a sua saúde!

**Mude os seus
hábitos alimentares.
Faça exercício físico.**

O que é a Diabetes

A Diabetes é uma doença crónica caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar (glucose) no sangue (glicémia).

A hiperglicémia (açúcar elevado no sangue) que existe na Diabetes deve-se, em alguns casos, à insuficiente produção, noutros à insuficiente acção da insulina e, frequentemente, à combinação destes dois factores.

Se a glucose não for utilizada, acumula-se no sangue (hiperglicemia), decorrendo daqui as complicações da doença, a nível dos olhos, rins, coração, etc.

Existem vários tipos de Diabetes mas, de longe, a mais frequente (90% dos casos) é a chamada Diabetes Tipo 2.

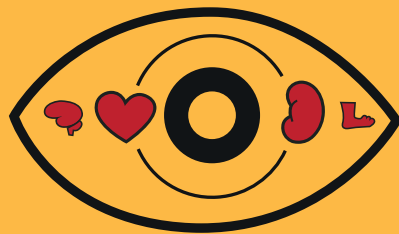
A causa para o aparecimento da Diabetes são uma alimentação incorrecta, hipercalórica e a vida sedentária, com pouco ou nenhum exercício físico. Daqui resulta o consequente aumento de peso e de níveis de gordura, tornando o organismo resistente à insulina, obrigando o pâncreas a trabalhar mais, a produzir mais insulina, até que esta deixa de ser suficiente, por falência deste órgão. Nessa altura surge a Diabetes.

No adulto, é habitual a Diabetes não provocar sintomas no seu início e, por isso, pode passar despercebida durante anos.

Consequências da Diabetes

O açúcar elevado vai provocando os seus estragos, mesmo sem se dar por isso. Com o passar dos anos, as pessoas com Diabetes podem desenvolver uma série de complicações em vários órgãos do seu organismo. Aproximadamente 40% dos diabéticos têm complicações tardias provocadas pela sua doença. Estas complicações evoluem de uma forma silenciosa e, muitas vezes, já estão há algum tempo instaladas quando são detetadas.

As pessoas com Diabetes têm maior risco de doença coronária, que se manifesta por angina de peito ou ataques cardíacos (enfarte do miocárdio) e por trombooses cerebrais (acidentes vasculares cerebrais – AVC). Têm também maior risco de cegueira, doenças dos rins, disfunção erétil, amputações dos membros inferiores, entre outras.



O que é a Diabetes

A Diabetes é uma doença crónica caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar (glucose) no sangue (glicémia).

A hiperglicémia (açúcar elevado no sangue) que existe na Diabetes deve-se, em alguns casos, à insuficiente produção, noutros à insuficiente acção da insulina e, frequentemente, à combinação destes dois factores.

Se a glucose não for utilizada, acumula-se no sangue (hiperglicemia), decorrendo daqui as complicações da doença, a nível dos olhos, rins, coração, etc.

Existem vários tipos de Diabetes mas, de longe, a mais frequente (90% dos casos) é a chamada Diabetes Tipo 2.

A causa para o aparecimento da Diabetes são uma alimentação incorrecta, hipercalórica e a vida sedentária, com pouco ou nenhum exercício físico. Daqui resulta o consequente aumento de peso e de níveis de gordura, tornando o organismo resistente à insulina, obrigando o pâncreas a trabalhar mais, a produzir mais insulina, até que esta deixa de ser suficiente, por falência deste órgão. Nessa altura surge a Diabetes.

No adulto, é habitual a Diabetes não provocar sintomas no seu início e, por isso, pode passar despercebida durante anos.

Atitudes a tomar

Perante o diagnóstico de Diabetes, é essencial uma mudança nos estilos de vida, com a correcção dos erros que levaram ao desenvolvimento da doença. Esta mudança pode fazer com que uma pessoa com Diabetes possa ter uma vida com qualidade:

Correcção da alimentação

O objectivo não é fazer dieta. Dieta supõe uma alteração temporária da forma como se come. O que se pretende é passar a ter uma alimentação saudável, sempre! Esta passa por reduzir os hidratos de carbono, presentes no pão, na batata, no arroz e nas massas. E passa por abolir (excepto em dias de festa) os doces: açucares, bolos e bolachas, refrigerantes e sumos.

Exercício físico

A outra alteração de fundo passa por aumentar o exercício físico. Para tal não é necessário ir para um ginásio. Andar a pé é um óptimo exercício, eficaz e com provas dadas. Desde que seja feito regularmente e durante um tempo mínimo (50-60 minutos), devendo ser implementado progressivamente. Por vezes é difícil começar, mas uma vez criado o hábito, basta manter. Durante o exercício físico, os músculos precisam de combustível: a glicose. Consumindo glicose, descerão os níveis desta no sangue, levando a uma melhoria do controle da Diabetes.

Controle metabólico

Uma vigilância médica regular, com análises sanguíneas são essenciais ao controlo da doença. No mínimo, o seu médico irá pedir-lhe análises 2 vezes por ano, embora o possa fazer com mais frequência, caso a doença não esteja controlada.

Vigilância das comorbilidades

Outros factores de risco, que possam agravar a evolução da Diabetes, devem ser vigiados de forma mais rigorosa. De uma forma particular, deve ser vigiada a tensão arterial, bem como o peso.

Deixar de fumar

Sendo uma a Diabetes uma doença que provoca lesão dos vasos, é imperativo evitar outro factor que reforça esta lesão: o tabaco. É essencial que uma pessoa com Diabetes não fume. Se quiser deixar de fumar, procure ajuda com o seu médico.

Como saber se a Diabetes está controlada?

A melhor forma de saber se a Diabetes está controlada é efectuar análises sanguíneas.

Uma parte dos glóbulos vermelhos, ou melhor, a hemoglobina destes glóbulos vermelhos, liga-se ao açúcar que circula no sangue. Isto acontece em todas as pessoas, mesmo quando não têm Diabetes. A esta hemoglobina dá-se o nome de hemoglobina glicosilada ou simplesmente hemoglobina A1c (HbA1c). É esta hemoglobina A1c que é medida nas análises sanguíneas.

O objectivo do tratamento num diabético é que este tenha uma HbA1c inferior a 7%.

Esta análise deve ser determinada pelo menos de 6/6 meses, embora o possa ser de 4/4 meses quando a Diabetes não está controlada.

Quando a Diabetes não está controlada, apesar de todas as alterações de estilo de vida, é necessário fazer tratamento com comprimidos e, em certos casos, com insulina. Também aqui o médico e a enfermeira que o acompanham, o vão ajudar.





**O bom controlo da
Diabetes resulta
do que come,
das quantidades
e do exercício
físico regular.**



CONTACTOS

Avenida Carlos Andrade, S/N, 1º andar

2660-243 Sto. António dos Cavaleiros

Telefone: 219897840 / 219897843

Email: usf.magnolia@dcsloures.min-saude.pt