

Cartilha de Diabetes

1) O que é diabetes?

☞ O Diabetes Mellitus ocorre, quando há falta de insulina ou ela não atua de forma eficaz, causando um aumento da taxa de **GLICOSE** no sangue (**HIPERGLICEMIA**).

2) O que é insulina?

☞ A insulina é o principal responsável pelo aproveitamento e metabolização da glicose pelas células do nosso organismo, com finalidade de gerar energia.

3) Onde é produzida a insulina?

☞ A **INSULINA** é produzida pelo **PÂNCREAS**. Todos nós precisamos de insulina para que nosso corpo funcione bem e possa utilizar glicose (açúcar) como principal fonte de **ENERGIA**.

4) O que pode favorecer o aparecimento do diabetes?

☞ Seu início, em geral, requer associação dos fatores genéticos com fatores ambientais e com o estilo de vida. Entre os mais conhecidos encontramos a obesidade, o sedentarismo e as infecções.

5) Quais os tipos de diabetes?

☞ Tipo 1 - **DIABETES MELLITUS INSULINODEPENDENTE**

Geralmente ocorre em crianças, jovens e adultos jovens e necessita de insulina para o seu controle.

☞ Tipo 2 - **DIABETES MELLITUS NÃO INSULINODEPENDENTE**

É o tipo mais freqüente de Diabetes, aparece geralmente **após os 40 anos** de idade

☞ **DIABETES GESTACIONAL**

É o tipo que aparece na gravidez, sobretudo se a mulher:

- tem mais de 30 anos,
- tem parentes próximos com Diabetes,
- já teve filhos pesando mais de 4 Kg ao nascer,
- já teve abortos ou natimortos,
- é obesa ou aumentou muito de peso durante a gestação.

6) Quais os sintomas do diabetes?

☞ Os mais comuns são:

- ◆ sede excessiva
- ◆ excesso de urina
- ◆ muita fome
- ◆ cansaço
- ◆ emagrecimento

☞ Outros sintomas vagos:

- ◆ formigamento nas mãos e pés
- ◆ dormências
- ◆ peso ou dores nas pernas
- ◆ infecções repetidas na pele e mucosas

Obs: Muitas pessoas adultas tem diabetes e não sabem. Portanto, é importante pesquisar diabetes em todas as pessoas com mais de 40 anos de idade.

7) Como se detecta o diabetes?

☞ Através de testes simples que pesquisam a presença de açúcar na urina ou que avaliam a quantidade de açúcar no sangue. Mas o diagnóstico deve ser comprovado através do exame laboratorial de sangue (glicemia).

8) O diabetes tem cura?

☞ No momento o diabetes tem tratamento e pode ser controlado. Há evidências que a manutenção da glicemia em níveis normais ou próximo do normal, leva ao desaparecimento dos sintomas e previne as complicações.

9) Como é o tratamento do diabetes?

☞ O tratamento compreende dois conjuntos de medidas:

Medicamentosas {
Comprimidos orais
Insulina

Não medicamentosas

- Plano alimentar
- Plano de atividade física
- Plano de educação

10) Quais as principais complicações do diabetes?

☞ As principais complicações são aquelas que aparecerão no curso dos anos de evolução do diabetes com tratamento irregular ou sem tratamento.

- ◆ Infarto no coração
- ◆ Aumento da pressão arterial
- ◆ Derrame ou isquemia cerebral
- ◆ Pé diabético
- ◆ Lesões nos rins com insuficiência renal
- ◆ Lesões nos nervos com aparecimento de dor
- ◆ Paralisias
- ◆ Lesões dos olhos com a catarata e principalmente, a retinopatia diabética

Obs: *Estas complicações podem ser evitadas com o diagnóstico precoce e o tratamento adequado do diabetes.*

11) O que é hipoglicemia?

☞ É a queda rápida do açúcar no sangue que, se prolongada, pode levar ao coma.

12) Quais são os seus sintomas?

- ◆ Sudorese
- ◆ Tremores
- ◆ Dor de cabeça
- ◆ Visão turva
- ◆ Fala arrastada
- ◆ Irritabilidade
- ◆ Confusão mental
- ◆ Convulsões e perda da consciência

13) O que é diabetes gestacional?

☞ É a intolerância aos carboidratos (açúcares), detectada pela primeira vez durante a gestação, podendo ou não persistir após o parto.

14) Os chás com folhas de plantas são eficazes?

☞ Foram feitas pesquisas científicas e, a conclusão que se chegou foi de que estas plantas (pata de vaca, carqueja, alcachofra), não têm efeito algum sobre a glicemia.

15) O tratamento com mel, é eficaz no tratamento do diabetes?

☞ ATENÇÃO, dar mel para paciente diabético pode matar.

Obs: Caso você ou algum parente seu seja diabético, saiba que a melhor conduta é, sempre controlar sua glicemia e sua dieta sob orientação de profissionais capacitados, seguindo rigorosamente todas as determinações, não tomando nenhuma decisão por conta própria.

Tenha uma vida saudável.