

SAIBA MAIS SOBRE O DIABETES



É um problema de saúde crônico, que não tem cura e exige controle pelo resto da vida. Em muitos casos os portadores do diabetes ignoram a doença, uma vez que ela nem sempre apresenta sintomas. O diagnóstico é feito, muitas vezes, depois que já existem as complicações, o que pode trazer graves consequências.

O que é Diabetes?

É uma disfunção causada pela deficiência total ou parcial de produção de insulina, hormônio produzido pelo pâncreas. Como consequência, a glicose não é aproveitada adequadamente pelas células provocando sua elevação no sangue, ultrapassando as taxas normais (70 a 110 mg/dl).

Quais são os tipos de Diabetes?

Diabetes Mellitus tipo I (DM tipo I): é quando o organismo produz pouca ou nenhuma insulina, decorrente da destruição das células do pâncreas, geralmente causada por doença auto-imune. Esta destruição também pode ser causada por fatores genéticos, infecções, uso de medicamentos ou drogas. Esse tipo de diabetes aparece de forma súbita em crianças e/ou em adultos jovens não obesos.

Diabetes Mellitus tipo II (DM tipo II): é a forma mais comum de diabetes. É resultado de uma predisposição genética que pode ser manifestar ou não de acordo com os fatores ambientais. Os indivíduos com este tipo de diabetes possuem menor capacidade de liberar insulina e uma resistência do organismo à sua ação. Este tipo de diabetes geralmente está associado à obesidade.

Diabetes Gestacional: mulheres que não tem histórico de diabetes na família podem vir a desenvolver a doença, temporariamente, durante a gravidez. Esse risco é maior quando a mulher ganha muito peso durante o período de gestação e mais ainda se for uma mulher acima dos 25 anos.

Quais são os fatores de risco?

- Obesidade;
- Idade materna superior a 25 anos;
- Histórico familiar e parentes de 1º grau com diabetes;
- Sedentarismo;
- HDL-c baixo ou triglicerídeos elevados;
- Hipertensão arterial;
- Doença coronariana;
- Diabetes Mellitus gestacional prévio;

Quais são os sintomas?

- Sede excessiva;
- Aumento da frequência e do volume de urina;
- Surgimento do hábito de urinar durante a noite;
- Cansaço, fraqueza e tontura;
- Visão borrada;
- Aumento do apetite com perda de peso.

Estes sintomas tendem a se agravar progressivamente e podem levar a complicações severas.

Como se previne o Diabetes?

A prevenção do DM só pode ser realizada no tipo II e nas formas associadas a outras alterações pancreáticas. Na medida em que uma série de fatores de risco é bem conhecida, pacientes que sejam portadores dessas alterações podem ser rastreados periodicamente e orientados a adotarem comportamentos e medidas que os retirem do grupo

SAIBA MAIS SOBRE O DIABETES



de risco, como, por exemplo:

- Manter peso normal;
- Praticar atividade física regular;
- Não fumar;
- Controlar pressão arterial;
- Evitar medicamentos que potencialmente possam agredir o pâncreas (cortisona, diuréticos tiazídicos).

Essas medidas, sendo adotadas precocemente, podem resultar no não aparecimento do DM em pessoa geneticamente predisposta, ou levar a um retardo importante no seu aparecimento e na severidade de suas complicações.

A doença não tem cura, mas tem controle com:

Plano alimentar: auxilia o indivíduo a fazer mudanças em seus hábitos alimentares, permitindo um controle metabólico adequado.

Atividade física: exercícios regulares são especialmente importantes para as pessoas com diabetes, pois ajudam a controlar a quantidade de açúcar, a queimar calorias e gorduras, ajudando a atingir o peso ideal. Melhoram a saúde de forma geral, facilitando a circulação e a pressão sanguínea. Também aumentam os níveis de energia, reduzem a tensão e controlam o estresse. Contudo, antes de iniciar qualquer atividade física, não se esqueça de consultar seu médico!

Medicamentos: úteis para o controle de pacientes com DM tipo II, sendo contra-indicados nos pacientes com DM tipo I, sendo a insulina a medicação primordial para pacientes portadores deste tipo.

Como o Diabetes gera complicações nos pés?

As complicações nos pés ocorrem devido aos danos causados nos grandes e pequenos vasos sanguíneos e à incapacidade de

combater infecções, comum nos diabéticos. O fluxo sanguíneo para os pés fica comprometido e os nervos dos pés perdem a sua função, dificultando a percepção de problemas como infecções, dores por traumatismo e fraturas. A falta de sensibilidade pode demorar a ser percebida, o que leva a machucados simples a tornarem-se graves, chegando a necessitar inclusive de amputações.

Para prevenir problemas nos pés, siga uma rotina diária de verificação e cuidados, tais como:

- Verifique-os diariamente e informe seu médico em caso de inchações ou mudanças que podem significar infecções;
- Lave-os diariamente com água morna e sabão neutro e seque-os completamente;
- Use meias para dormir, se sentir que os pés estão frios. Em climas frios, use meias quentes e limite a exposição ao frio para evitar irritações na pele;
- Procure utilizar loção hidratante, óleo ou vaselina para evitar o ressecamento dos pés, mas não deixe o produto acumular entre os dedos;
- Proteja-os com calçados bem confortáveis, de preferência fechados, dispensando chinelos que os deixem expostos;
- Exercite-os diariamente para ajudar a circulação sanguínea;
- Peça ao médico para lhe ensinar como cuidar das unhas dos pés;
- Informe o médico imediatamente em caso de ferimentos, bolhas, contusões, cortes, feridas, áreas de vermelhidão, alterações e/ou sinais de infecção. Procure um podólogo para que possa remover calosidades;
- Evite ao máximo o fumo, pois o mesmo prejudica o fluxo sanguíneo.

Fontes pesquisadas:

www.portaldeginecologia.com.br
www.portaldiabetes.com.br
adam.sertaoggi.com.br/encyclopedia
www.alobebe.com.br/site/revista