

DIABETES

O que é | Os tipos | Como controlar | Mitos e verdades

DIABETES

Dá pra conviver e viver bem

O que é

Diabetes é uma doença crônica não transmissível. Surge quando o pâncreas não produz insulina suficiente ou o corpo não mais utiliza de maneira eficaz a insulina que produz. Insulina é o hormônio que regula a glicose no sangue. É fundamental para o bem-estar do organismo.

Altas taxas de glicose levam a complicações no coração, nas artérias, nos olhos, nos rins e nos nervos. Em casos mais graves, o diabetes leva à morte.

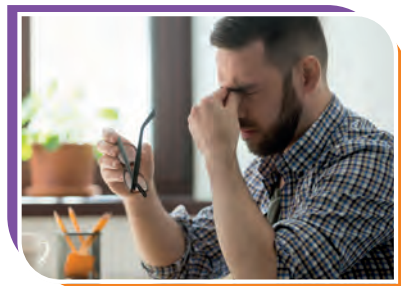
A melhor prevenção é praticar atividades físicas regularmente, ter alimentação saudável, evitar consumo de álcool, tabaco e outras drogas e ir ao médico regularmente.

Tipos 1 e 2 são mais comuns

Há vários tipos de diabetes. Com qualquer sintoma, é importante procurar com urgência atendimento médico especializado para começar o tratamento.

Tipo 1

A causa é desconhecida. Afeta 5% a 10% de diabéticos no país. Aparece geralmente na infância ou adolescência, mas pode ser diagnosticado também em adultos. Pessoas com diabetes tipo 1 devem administrar insulina diariamente para regular a quantidade de glicose no sangue.



Sintomas específicos

Vontade frequente de urinar

Fome excessiva

Sede excessiva

Náusea e vômito

Emagrecimento anormal

Fraqueza

Fadiga

Nervosismo

Mudanças de humor

Tipo 2

Ocorre quando o corpo não aproveita a insulina produzida. Está relacionado a sobrepeso, sedentarismo e hábitos alimentares errados. Atinge cerca de 90% dos pacientes diabéticos no país. Mais adultos. Crianças também podem ter.

Sintomas específicos

Infecções frequentes na bexiga, nos rins e na pele

Formigamento nos pés e mãos

Feridas que demoram para cicatrizar

Alteração visual

Fome e sede excessivas

HIPOGLICEMIA

Pouco açúcar no sangue

A hipoglicemia, nível muito baixo de glicose no sangue, é comum em pessoas com diabetes em tratamento. Para evitar, além das complicações do diabetes, o segredo é manter os níveis de glicose dentro da meta estabelecida pelo profissional de saúde para cada paciente.

O que causa

Aumentar quantidade de exercícios físicos sem orientação ou sem ajuste correspondente na alimentação e na medicação, pular refeições e horários de comer, exagerar em medicação, comer menos que o necessário e ingerir álcool.

Sintomas

Tremedeira, nervosismo e ansiedade, suores e calafrios, irritabilidade e impaciência, confusão mental, delírio, taquicardia, tontura ou vertigem, fome e náusea, visão embaçada, sonolência, sensação de formigamento ou dormência nos lábios e na língua, dor de cabeça, fraqueza e fadiga, raiva ou tristeza, falta de coordenação motora, pesadelos, choro durante o sono, convulsões e inconsciência.

HIPERGLICEMIA

Muito açúcar no sangue

A hiperglicemia é exatamente o contrário da hipoglicemia: ocorre quando há pouca insulina no organismo ou quando o corpo não consegue usá-la corretamente, resultando em aumento dos níveis de açúcar no sangue.

O que causa

Dose incorreta de insulina (no caso do tipo 1), dificuldade do corpo para utilizar a insulina produzida (no caso do tipo 2), excesso de alimentação e carência de exercícios físicos, estresse causado por doença e outras fontes de estresse.

Sintomas

Boca seca, muita sede, dor de cabeça, cansaço, muita urina, enjoo e dores na barriga, muita fome, sonolência, dificuldade para respirar e hálito de maçã ou de acetona.



Quanto mais cedo o diagnóstico, melhor.

Não ignore fatores de risco. Quanto mais cedo o diagnóstico, mais rápido o tratamento. Além de ser uma forma de proteger pessoas queridas. Se tem diabetes tipo 2, seus filhos e irmãos também podem ter. É fundamental que todos consultem o médico e façam exames. Mais que isso: mantenha hábitos e estilos de vida saudáveis.

Tratamento é à base de insulina.

Pessoas com diabetes tipo 1 precisam de injeções diárias de insulina para manter a glicose no sangue em valores normais. A insulina deve ser aplicada abaixo da pele. Os melhores locais são barriga, coxa, braço, região da cintura e glúteo. Para diabetes tipo 2, o tratamento consiste em identificar o grau de necessidade de cada pessoa e indicar medicamentos específicos. O tipo 2 normalmente acompanha problemas como obesidade, sobrepeso, sedentarismo, triglicerídios elevados e hipertensão.

OUTROS TIPOS DE DIABETES

Latente Autoimune do Adulto

Atinge basicamente adulto. É um agravamento do tipo 2. Caracteriza-se no desenvolvimento de um processo autoimune do organismo, que ataca células do pâncreas, que produzem insulina.

Gestacional

Manifesta-se na gravidez. Toda gestante deve fazer exame de diabetes, regularmente, no pré-natal. Mulher com a doença tem maior risco de complicações na gravidez e no parto. Esse tipo afeta entre 2% e 4% das gestantes. Implica risco maior para desenvolvimento posterior de diabetes para a mãe e o bebê.

Sintomas específicos

Sede e fome excessivas, vontade constante de urinar e problemas de visão.

Pré-diabetes é sinal de alerta

Pré-diabetes normalmente aparece em obesos, hipertensos ou pessoas com alterações nos lipídios. É a única etapa que pode ser revertida, ao prevenir evolução e aparecimento de complicações. Ainda assim, 50% dos que têm diagnóstico de pré-diabetes, mesmo com orientações médicas, desenvolvem a doença.

Fatores de risco

Pressão alta, colesterol alto ou alterações na taxa de triglicérides, sobrepeso (principalmente se a gordura se concentrar na cintura), pais, irmãos ou parentes próximos com diabetes, doenças renais crônicas, mulher que deu à luz a bebê com mais de 4kg, diabetes gestacional, síndrome de ovários policísticos, diagnóstico de distúrbios psiquiátricos, esquizofrenia, depressão, transtorno bipolar, apneia do sono e uso de medicamentos da classe dos glicocorticoides.

Diabetes infantil

Diabetes acometem milhares de crianças no Brasil. Diagnosticado, é necessário monitorar glicose e uso de insulina, administrada via subcutânea com seringas, canetas aplicadoras ou bomba de infusão.

Objetivo prioritário da conduta nutricional na criança e no adolescente é manter o crescimento e o desenvolvimento necessários e posteriormente adequar aspectos relacionados com o controle glicêmico.

Sintomas

Podem não aparecer, mas é bom ficar atento para sinais como: aumento da sede, mais vontade de urinar, aumento de apetite e perda de peso.

Cuidados

Alimentação deve ser saudável, rica em fibras, ensinar a preferir água ou suco natural a refrigerante, que não tem valor nutritivo e aumenta o nível de açúcar, não ficar mais de 3 horas sem comer, medir a glicemia antes de cada refeição, atividade física é fundamental desde cedo, fazer consultas periódicas ao médico e seguir as orientações.

É importante evitar superproteção e discriminação no processo de aceitação do diabetes em criança.

Diagnóstico sai no exame de sangue

O diagnóstico é feito por um simples exame de sangue. Com uma gotinha retirada de um dedo da mão, é possível saber se há alteração na taxa de glicemia. Em 3 minutos, se tem o resultado. Se houver alteração considerável, o médico solicita exames clínicos e laboratoriais mais profundos e detalhados, como curva glicêmica, teste oral de tolerância à glicose ou a hemoglobina glicada.

Hábitos saudáveis são melhor remédio

Comer verduras, legumes e pelo menos três porções de frutas todo dia, reduzir consumo de sal, açúcar e gorduras, não fumar, praticar exercícios físicos pelo menos 30 minutos todo dia e manter peso controlado.

Parar de fumar reduz risco

O tabagismo é a maior causa de morte evitável no mundo. Não fumar ou parar de fumar é a medida isolada mais efetiva para reduzir risco de complicações. Por isso, se fuma, pare imediatamente. Adote hábitos saudáveis, para controlar e prevenir doenças e problemas de saúde, incluindo diabetes.



Falta de cuidado leva à amputação e cegueira

Quando não tratado corretamente, diabetes pode evoluir para formas mais graves e apresentar complicações, como:

Amputações, em consequência de úlceras e infecções, doença renal, com risco de chegar à necessidade de sessões regulares de hemodiálise ou transplante renal, pé diabético, ferida de difícil cicatrização devido a níveis elevados de açúcar no sangue ou circulação sanguínea deficiente, feridas e calos, problemas nos olhos, como cegueira, glaucoma, catarata e retinopatia, pele mais sensível, seca, coceira e infecções por fungos ou bactérias, doença mental como depressão, por reação emocional provocada por choque, negação, medo, raiva, tristeza e ansiedade ao ser diagnosticado com a doença, no homem, disfunção erétil e problemas de ejaculação.

MITOS E VERDADES SOBRE O DIABETES

Não é uma doença tão séria	Se controlar adequadamente, pode prevenir ou adiar complicações.
Se está acima do peso ou obeso, vai ter diabetes tipo 2.	Estar acima do peso é fator de risco para diabetes tipo 2, mas há outros, como história familiar e idade.
É muito fácil saber se tem diabetes.	Diabetes não tem sintomas claros. É importante fazer exames de rotina, conhecer fatores de risco e buscar diagnóstico.
Comer muito açúcar causa diabetes.	A resposta não é tão simples. Diabetes tipo 1 é causado por fatores genéticos e fatores desconhecidos. O tipo 2 tem causas genéticas e fatores como estilo de vida.
Pessoas com diabetes devem comer alimentos especiais.	Refeição saudável tem a mesma importância para diabético e para pessoa sem diabetes. Com pouca gordura, principalmente saturada e trans, moderada em sal e açúcar. Privilegie cereais integrais, vegetais e frutas.
Se tem diabetes, deve comer pequenas quantidades de alimentos ricos em amido como pão, batata e massas.	Depende. Alimentos ricos em amido podem fazer parte do planejamento de alimentação saudável. A chave é o tamanho da porção.
Pessoas com diabetes não podem comer doces ou chocolate.	Doces e chocolates podem ser consumidos por diabéticos se fizerem parte de um planejamento alimentar combinado com exercícios físicos.
Diabetes pode ser transmitido de uma pessoa para outra.	Não. Diabetes não é contagioso.
Pessoa com diabetes está mais propensa a gripes e outras doenças.	Não. Mas é importante se prevenir. Diabéticos são aconselhados a tomar vacinas contra a gripe.
Posso comer o quanto quiser de frutas, por serem saudáveis.	Depende do tipo de fruta, de suas taxas de glicose, das refeições e de outros fatores. Por conter carboidratos, as frutas devem ser incluídas no planejamento alimentar e na contagem.