

Conheça mais sobre

Diabetes



Unimed 

O diabetes é caracterizado pelo alto nível de glicose no sangue (açúcar no sangue). A insulina, hormônio produzido pelo pâncreas, é responsável por fazer a glicose entrar para o interior da célula.

A ausência, quantidade insuficiente ou resistência à ação da insulina provoca aumento da glicose na circulação sanguínea: hiperglicemia.

Índice glicêmico: está relacionado ao nível de açúcar no sangue.

Formas mais frequentes da doença

Diabetes tipo 1



Pode ocorrer em qualquer idade, mas é mais frequentemente diagnosticada em crianças, adolescentes e adultos jovens.

Ocorre pela ausência ou insuficiência de produção de insulina no organismo. O diabetes tipo 1 geralmente está relacionado a uma predisposição genética, fatores dietéticos, toxinas ambientais e estresse físico ou emocional.

Diabetes tipo 2



Mais frequentemente diagnosticada em pessoas com mais de 40 anos de idade. Nesse caso o pâncreas produz insulina, porém as células não respondem adequadamente a ela, o que é conhecido como “resistência à insulina”.

O diabetes tipo 2 geralmente tem relação com histórico familiar, mas o sedentarismo, a má alimentação e o excesso de peso contribuem para o aparecimento da doença.

Diabetes Gestacional



É a forma na qual a alteração das taxas de açúcar no sangue (hiperglicemia) aparece ou é detectada pela primeira vez na gravidez. Ela pode persistir ou desaparecer após o parto.

No entanto, de acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes, pode ser uma etapa do diabetes tipo 2, pois em ambas as formas o que ocorre não é a deficiência na produção de insulina, mas a resistência à ação da insulina.

ATENÇÃO: o diabetes gestacional costuma aparecer por volta da vigésima semana de gravidez, por isso o rastreamento para a doença deve ser feito neste período.

Os níveis elevados de glicose no sangue podem causar diversos sinais e sintomas:

- Urinar com mais frequência;
- Sede excessiva;
- Alterações visuais;
- Cansaço excessivo sem motivo aparente;
- Infecções frequentes, sendo mais comuns as infecções de pele;
- Aumento do apetite.

Alguns sinais e sintomas são menos perceptíveis, como formigamentos nas mãos e pés. Os exames periódicos são fundamentais para diagnosticar a presença da doença, principalmente após os 40 anos de idade.

Complicações ocasionadas pelo diabetes

O não tratamento ou o tratamento incorreto da doença pode levar a diversas complicações, algumas irreversíveis.

Entre elas estão:

- Problemas oculares, incluindo dificuldade para enxergar (especialmente à noite) e sensibilidade à luz;
- Hipertensão arterial e aumento dos níveis sanguíneos de colesterol.

Pé diabético

As pessoas com diabetes podem ter lesões nos nervos (neuropatia) e doença arterial periférica, que tem como característica a redução do fluxo de sangue em alguns locais do corpo, especialmente nos pés.

Esses problemas facilitam o aparecimento de úlceras, com ou sem infecção.

Assim sendo, em pacientes diabéticos logo que um ferimento no pé for detectado é necessário tratá-lo rapidamente para evitar complicações maiores que possam, em casos extremos, resultar até mesmo em amputação do local afetado.

Em diabéticos, os pés devem ser observados com frequência em busca de pequenas feridas, áreas avermelhadas, bolhas, alterações nas unhas e mudanças no formato dos pés. Um espelho pode auxiliar na observação da planta dos pés.



Como levar uma vida saudável após o diagnóstico



Além do tratamento que pode envolver medicações e/ou insulina, há hábitos de vida que devem ser modificados por serem indispensáveis no auxílio do controle da glicemia e, consequentemente na prevenção de complicações da doença.

Exercícios físicos: a prática regular de atividades ajuda na manutenção do peso, aumenta o gasto calórico e diminui o nível glicêmico.



Dieta saudável: boas escolhas alimentares são fundamentais para levar uma vida saudável, entre elas estão:

- Definir horários fixos para as refeições principais e lanches;
- Consumir alimentos com pouca gordura, sal e açúcar;
- Ingerir ao longo do dia frutas, legumes, verduras e alimentos integrais;
- Evitar alimentos que contenham açúcar refinado, como biscoitos, bolos, chocolates e balas;
- Evitar comidas gordurosas como bacon, toucinho, frituras, etc;
- Optar por carnes assadas, cozidas ou grelhadas.

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

Fonte: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases / Medline Plus / American Diabetes Association / Biblioteca Virtual em Saúde