

conhecer e prevenir

DIABETES MELLITUS

ANS - Nº 324477



CAPESESP

2013

Diretoria Executiva

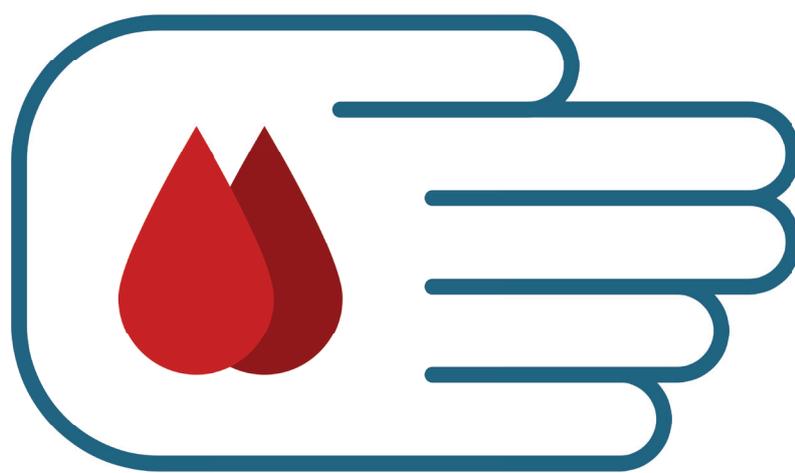
Diretor-Presidente:
Cassimiro Pinheiro Borges

Diretor Financeiro:
Eduardo Inácio da Silva

Diretor de Administração:
André Luiz de Araújo Crespo

Diretor de Previdência e Assistência:
Maurício de Freitas Lima

Diretor-Adjunto:
Eduardo Rogério Figueiredo Costa Azevedo



DIABETES MELLITUS



O que é?

É uma doença que provoca o aumento do açúcar (glicose) no sangue, por falta de um hormônio chamado insulina. A insulina é produzida no pâncreas e, quando entra na circulação sanguínea, ajuda a controlar as taxas de glicemia (quantidade de glicose no sangue).

Quando nos alimentamos, grande parte dos alimentos é transformado em açúcar e este será transportado pelo sangue até as células e será usado como fonte de energia. Então, para facilitar a entrada deste açúcar nas células, temos "uma ajuda" da insulina, que quando está "em falta" ou é insuficiente, a quantidade de açúcar fora das células, ou seja, no sangue, aumenta.

A eliminação do açúcar no sangue é feita pela urina.

Os principais sinais e sintomas do diabetes mellitus (DM) são: cansaço, perda de peso, sede, aumento da vontade de urinar (inclusive durante o sono), visão turva. Caso o diagnóstico e o tratamento não sejam feitos precocemente, os problemas e complicações do DM podem ficar mais sérios e atingir de maneira irreversível olhos, nervos, coração, pés e ainda artérias e veias.

Tipos de Diabetes

Basicamente são de dois tipos:

O tipo 1: Comum em crianças e nos adolescentes. Não há produção de insulina ou ela é insuficiente, obrigando o organismo a solicitar a aplicação de insulina

O tipo 2: São pessoas que produzem insulina, mas não há o funcionamento adequado. Atinge mais os adultos. Comum em pessoas que estão acima do peso e com história familiar positiva.

Pode ser tratada inicialmente com modificações no estilo de vida ou comprimidos e, até mesmo, insulina.

Existe ainda o diabetes gestacional (da grávida) e outros tipos mais raros ou provocados por doenças ou drogas (medicamentos).

Como saber se o seu nível de açúcar está alto?

- Utilizar uma gota de sangue em um medidor chamado glicosímetro.
- Exame de sangue no laboratório, glicemia, Hba1c, frutossamina.
- Exame de urina no laboratório (curiosidade: os mais idosos já devem ter ouvido que se há formigas no vaso sanitário, alguém está com o açúcar aumentado em casa!).

HIPOGLICEMIA

No diabetes, por mais estranho que pareça, há uma situação onde ocorre a baixa de açúcar no sangue. A isto damos o nome de hipoglicemia.

A alimentação inadequada, exercícios físicos extenuantes, doses altas de insulina ou comprimidos podem abaixar o açúcar de forma súbita.

Nessa situação temos alguns sintomas tais como:

- Irritabilidade, Tontura, Sudorese, Cansaço e Visão turva.

Como podemos ver, os sintomas são parecidos com os da hiperglicemia, daí a importância de medirmos sempre as taxas de glicose e, caso não seja possível medir, se estiver com esses sintomas, deve-se comer logo um doce, bala ou tomar um copo de refrigerante normal ou suco adoçado com açúcar.



O DIABÉTICO DEVERÁ CARREGAR SEMPRE UMA BALA OU DOCE NÃO DIET !

DIABETES E UMA DIETA SADIA

Devemos escolher os alimentos adequadamente, controlar o peso, equilibrar as calorias que ingerimos e gastamos, saber que diferentes alimentos afetam o nível de glicose de maneiras também diferentes.

Como forma suplementar, pode-se contar com a orientação de um nutricionista. O diabético, principalmente aquele que usa insulina, deve ter alguns cuidados se ingerir bebidas alcoólicas:

- Fazer o teste de glicemia após beber;
- Sempre acompanhar a bebida de uma comida;
- Alternar a bebida alcóolica (de preferência cerveja light) com refrigerantes diet ou água;
- Não ultrapassar duas doses, lembrando que 1 dose corresponde a uma lata de cerveja ou 1 cálice de vinho ou meia dose de destilado.

OUTRAS DICAS PARA UMA DIETA SADIA!

Controle a quantidade de alimentos a ser ingerida!

- Utilize alimentos ricos em fibras: frutas, pães e cereais integrais, aveia, arroz integral, legumes;
- Reduza ao máximo óleos de cozinha, molhos para saladas, margarinas e manteiga;
- Retire a pele da galinha e a gordura da carne antes de cozinhar e comer;
- Utilize leites desnatados ou semi desnatados;
- Cuidado com o sal (muitos diabéticos também são hipertensos);
- Leia os rótulos das embalagens (verifique se o alimento é liberado para diabéticos, e os nutrientes dele);
- Faça um diário alimentar para que você possa avaliar o que ingere.

DIABETES E OS PÉS

Os primeiros sintomas de que há algo errado com o pé do paciente diabético são:

A sensação de formigamento, agulhadas e a perda de sensibilidade, ou seja, a pessoa passa a não sentir pressão ou alterações na temperatura.

Exemplo: uma pedrinha dentro do sapato incomoda; então, você retira o calçado e joga a pedrinha fora. O paciente diabético não sente o incômodo e quando ele vai ver a pedrinha já causou uma lesão e, como não temos o costume de olhar a sola do pé diariamente, a lesão fica lá aumentando, infecciona e, por não ter a sensibilidade, quando “por acaso” olhamos a sola do pé, ela apresenta uma ferida de difícil tratamento.

A infecção ou a falta de circulação pode causar até mesmo a amputação dos pés e pernas. A circulação diminuída causa dor e sensação de peso em pernas e pés, principalmente à noite e durante o exercício. O exame dos pés deve ser feito pelo médico durante as consultas e DIARIAMENTE pelo paciente. Os pés podem também apresentar feridas que não causam edema (inchaço), coloração azul. A sola dos pés pode ainda ressecar e rachar (principalmente calcanhares). Essas rachaduras são ambientes ideais para o desenvolvimento de fungos.

Outras dicas para o cuidado com os pés:

Se precisar use um espelho ou peça para outra pessoa examinar se há feridas, bolhas rachaduras ou ressecamento na sola dos pés, na dúvida, avise ao médico;

- Ao lavar os pés diariamente, SEQUE-OS BEM, PRINCIPALMENTE ENTRE OS DEDOS;
- Use sapatos confortáveis (os fechados oferecem maior proteção) . Verifique se não há nada dentro das meias e sapatos que possa machucar;
- Prefira meias de algodão;
- Use loções hidratantes, em caso de ressecamento, porém NUNCA ENTRE OS DEDOS;
- Cuidado ao cortar as unhas. Use a lixa !!! Sempre em linha reta, não corte “os cantinhos”.

ATIVIDADE FÍSICA DEVE SER PRATICADA POR TODOS, sejam eles diabéticos ou não. A falta de exercícios pode piorar ou desencadear enfermidades no coração nas artérias e também o diabetes. Andar de bicicleta, dançar, nadar, caminhar...O importante é achar uma atividade que dê prazer a você.

E não esqueça:

Antes de iniciar qualquer atividade física, vá ao seu médico e converse com ele.

O exercício ajuda a baixar a glicose no sangue, por isso ao tomar insulina ou comprimidos, tome alguns cuidados: Dose a glicose sempre que possível antes dos exercícios;

Tenha sempre a mão alimentos doces de ação rápida (refrigerantes normais, balas, bolachas).

ATIVIDADE FÍSICA

Converse com outros diabéticos. Procure por associações de pacientes em sua cidade. Se não houver, converse com seu médico sobre a possibilidade de montar um grupo com os pacientes dele, para que ocorra troca de informações, idéias receitas e experiências com a doença.



Não esqueça :

- Antes de iniciar qualquer atividade física, vá ao seu médico e converse com ele.
- O exercício ajuda a baixar a glicose no sangue, por isso ao tomar insulina ou comprimidos, tome alguns cuidados:
- Dose a glicose sempre que possível antes dos exercícios;
- Tenha sempre a mão alimentos doces de ação rápida (refrigerantes normais, balas, bolachas).

O DIABETES TEM TRATAMENTO

Converse com outros diabéticos. Procure por associações de pacientes em sua cidade. Se não houver, converse com seu médico sobre a possibilidade de montar um grupo com os pacientes dele, para que ocorra troca de informações, idéias receitas e experiências com a doença.

Não esqueça:

Dose seu colesterol regularmente, Pare de fumar, Alimente-se bem e Faça exercícios;

- Mantenha seu peso na faixa ideal;
- Tome seus medicamentos sempre;
- Diminua o estresse;
- Faça um bom controle glicêmico;
- Ande sempre com um cartão de identificação com o seu nome, seu telefone para contato, nome e telefones do médico e também as medicações em uso.

ALGUNS DADOS DA PESQUISA “PERFIL DE SAÚDE DOS ASSOCIADOS DA CAPESESP”

Cerca de 38% dos associados adultos vinculados ao CAPESAÚDE participaram de uma pesquisa cujos resultados completos encontram-se na internet em www.capesesp.com.br.

Com relação ao diabetes mellitus, assunto deste material, destacamos os principais resultados:

- 7,9 % dos pesquisados informaram ser portadores da doença, número esse dentro da média brasileira; isso significa dizer que temos cerca de 10.000 associados da CAPESESP portadores dessa doença;
- 27% dos pesquisados possuem familiares diretos com diabetes
- O diabetes atingiu o dobro de pessoas obesas quando comparado às pessoas de peso normal;
- O diabetes foi mais freqüente nos fumantes quando comparado às pessoas que disseram não fumar.

DIABETES MELLITUS

Elaboração: DPAS

Diagramação e Arte: ACS

Fontes consultadas: literatura médica, sites e materiais
informativos sobre saúde



CAPESESP
2013