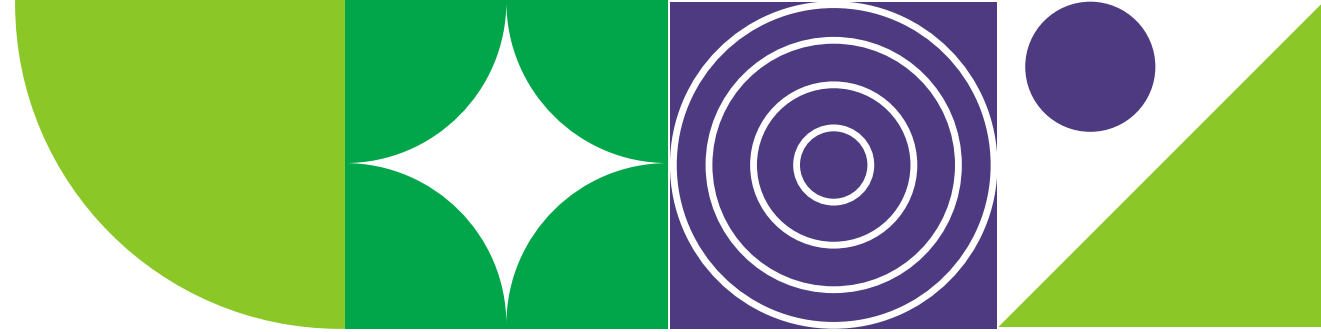


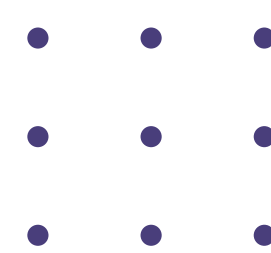


26 DE JUNHO

Dia Nacional do **Diabetes**

O **Diabetes Mellitus** é uma doença caracterizada pelo aumento da glicose no sangue (hiperglicemia). A elevação da glicemia ocorre devido a defeitos na secreção ou na ação do hormônio chamado de insulina, que é produzido no pâncreas, pelas células beta. A principal ação da insulina consiste na entrada de glicose para as células do organismo, de forma que ela possa ser aproveitada para as diversas atividades celulares. A ausência da insulina ou problemas relacionados a sua ação resultam em hiperglicemia.





Conheça os tipos de diabetes

Tipo 1

Causado pela destruição das células produtoras de insulina (células beta), em decorrência de defeito do sistema imunológico, em que os anticorpos atacam as células que produzem o hormônio. Ocorre em cerca de 5 a 10% dos diabéticos.

Tipo 2

Resulta da resistência periférica à insulina e de deficiência na sua secreção. Ocorre em cerca de 90% dos diabéticos.

Diabetes Gestacional

Pode ser transitório ou não e, ao término da gravidez, a paciente deve manter o acompanhamento médico. Na maioria das vezes ele é detectado no terceiro trimestre da gravidez, por meio de um teste de sobrecarga de glicose. As gestantes que tiverem história prévia de diabetes gestacional, de perdas fetais, malformações fetais, hipertensão arterial, obesidade ou histórico familiar de diabetes, não devem esperar até o terceiro trimestre para serem testadas, já que a chance de desenvolverem a doença é maior.

Outros tipos

Outros tipos de diabetes são bem mais raros e incluem defeitos genéticos da função da célula beta (MODY 1, 2 e 3), defeitos genéticos na ação da insulina, doenças do pâncreas (pancreatite, tumores pancreáticos, hemocromatose), outras doenças endócrinas (Síndrome de Cushing, hipertireoidismo, acromegalia) e uso de certos medicamentos.



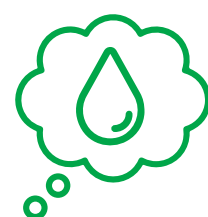


TIPO 1

Principais sintomas do Diabetes Mellitus tipo 1:



Vontade de urinar diversas vezes ao dia (polaciúria)



Sede constante (polidipsia)



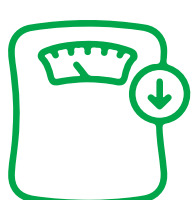
Fome frequente (polifagia)



Fraqueza geral



Mudanças de humor



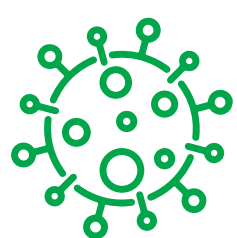
Perda de peso



Náusea e vômito

TIPO 2

Principais sintomas do Diabetes Mellitus tipo 2:



Infecções frequentes



Formigamento nos pés



Alteração visual (visão embaçada)

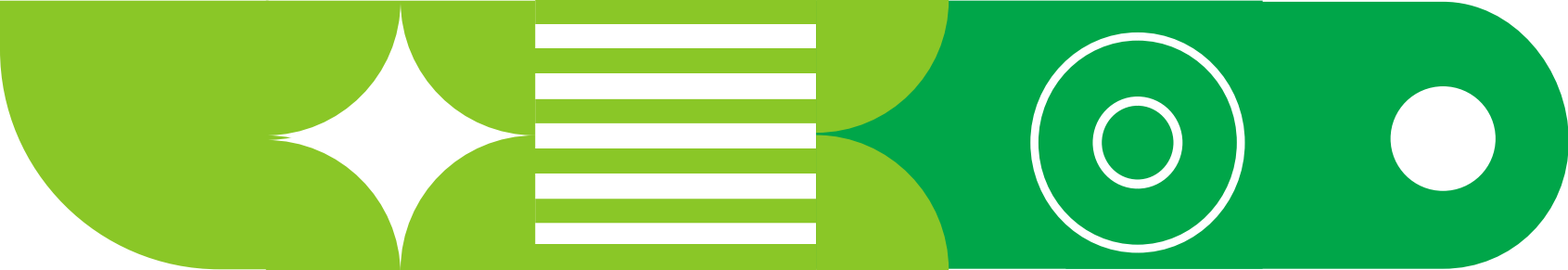


Ocorrência de furúnculos



Dificuldade na cicatrização de feridas





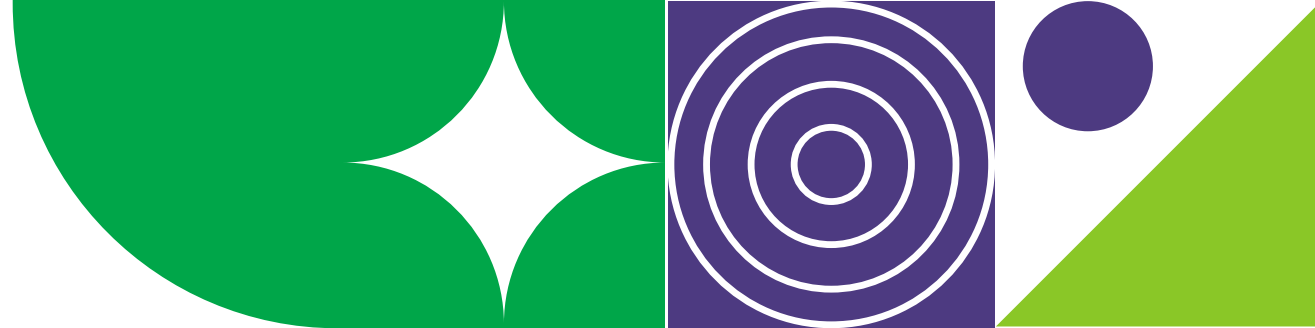
Como posso saber se estou diabético?

O diagnóstico laboratorial pode ser feito de três formas e, caso positivo, deve ser confirmado em outra ocasião. São considerados **positivos** os que apresentarem os seguintes resultados:

1	Glicemia de jejum	>	126 mg/dl (jejum de 8 horas)
2	Glicemia casual	>	200 mg/dl (colhida em qualquer horário do dia, independente da última refeição realizada em paciente com sintomas característicos de diabetes)
3	Glicemia	>	200 mg/dl (duas horas após sobrecarga oral de 75 gramas de glicose)

Existem ainda **dois grupos de pacientes**, identificados por esses mesmos exames, que devem ser acompanhados de perto pois têm grande chance de tornarem-se diabéticos, e são classificados como **pré-diabéticos**. Esses pacientes devem ser submetidos a um tratamento preventivo que inclui mudança de hábitos alimentares, prática de atividade física ou mesmo a introdução de medicamentos. Pacientes pré-diabéticos apresentam:

-
-
-
-
-
-

**1****Glicemia
de jejum****110mg/dl****126mg/dl****2****Glicemia 2 horas após sobrecarga
de 75 gramas de glicose oral entre 140 mg/dl
e 200 mg/dl**

O diagnóstico precoce do diabetes é importante não só para prevenção das complicações agudas já descritas, como também para a prevenção de complicações crônicas.

Complicações crônicas

O tratamento correto do diabetes significa manter uma vida saudável, evitando diversas complicações que surgem em consequência do mau controle da glicemia. O prolongamento da hiperglicemia (altas taxas de açúcar no sangue) pode causar sérios danos à saúde. Abaixo, listamos os principais casos.

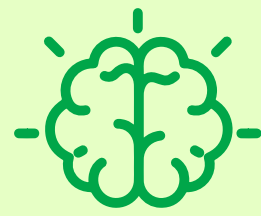
Retinopatia diabética

Lesões que aparecem na retina do olho, podendo causar pequenos sangramentos e, como consequência, a perda da acuidade visual.

Nefropatia diabética

Alterações nos vasos sanguíneos dos rins fazem com que haja a perda de proteína na urina; o órgão pode reduzir sua função lentamente, porém de forma progressiva, até sua paralisação total.

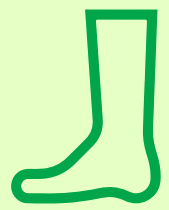
Neuropatia diabética



Os nervos ficam incapazes de emitir e receber as mensagens do cérebro, provocando sintomas como:

- Formigamento, dormência ou queimação das pernas, pés e mãos
- Dores locais e desequilíbrio
- Enfraquecimento muscular
- Traumatismo dos pêlos
- Pressão baixa
- Distúrbios digestivos
- Excesso de transpiração
- Impotência

Pé diabético



Ocorre quando uma área machucada ou infeccionada nos pés desenvolve uma úlcera (ferida). Seu aparecimento pode ocorrer quando a circulação sanguínea é deficiente e os níveis de glicemia são mal controlados. Qualquer ferimento nos pés deve ser tratado rapidamente para evitar complicações que podem levar à amputação do membro afetado.

Infarto do miocárdio e acidente vascular



Ocorrem quando os grandes vasos sanguíneos são afetados, levando à obstrução (arteriosclerose) de órgãos vitais como o coração e o cérebro. O bom controle da glicose, somado à atividade física, suspensão do tabagismo e medicamentos que possam combater a pressão alta e o aumento do colesterol são medidas imprescindíveis de segurança. A incidência deste problema é de 2 a 4 vezes maior nas pessoas com diabetes.

Infecções



O excesso de glicose pode causar danos ao sistema imunológico, aumentando o risco de a pessoa com diabetes contrair algum tipo de infecção. Isso ocorre porque os glóbulos brancos (responsáveis pelo combate aos vírus, bactérias, etc) ficam menos eficazes com a hiperglicemia. O alto índice de açúcar no sangue é propício para que fungos e bactérias se proliferem em áreas como boca e gengiva, pulmões, pele, pés, genitais e local de incisão cirúrgica.

Prevenção e controle do Diabetes

Pacientes com história familiar de Diabetes Mellitus devem ser orientados a:

- Manter o peso adequado
- Não fumar
- Controlar a pressão arterial
- Evitar medicamentos que potencialmente possam agredir o pâncreas
- Praticar atividade física de forma regular

Pacientes com DM devem ser orientados a:



Realizar exame diário dos pés para evitar o aparecimento de lesões



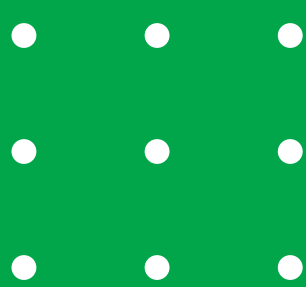
Manter uma alimentação saudável



Utilizar os medicamentos prescritos e manter a glicemia dentro da normalidade



Praticar atividades físicas de forma regular



Fontes:

Ministério da Saúde
Plano de reorganização da atenção à hipertensão arterial e ao diabetes mellitus: hipertensão arterial e diabetes mellitus. 2001.

Sociedade Brasileira de Diabetes

Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia

