

Como se deteta a Diabetes?

Em algumas pessoas podem existir sintomas!

São sintomas possíveis:



Adultos → em geral, passam despercebidos ou não existem

Só através das análises ao açúcar no sangue podemos saber, de certeza, se é Diabético!

A Diabetes diagnostica-se se os valores de glicose forem, em duas análises diferentes:

Em jejum OU	≥126 mg/dl
Em outra hora do dia, juntamente com sintomas	≥ 200 mg/dl

Em algumas pessoas, as análises estão no meio termo entre o normal e o Diabético.

Neste caso, tem maior risco de vir a ter Diabetes no futuro.

PREVINA A DIABETES!

→ Reduza o peso, se tiver excesso!



→ Mantenha-se ativo, de acordo com a idade e capacidade!

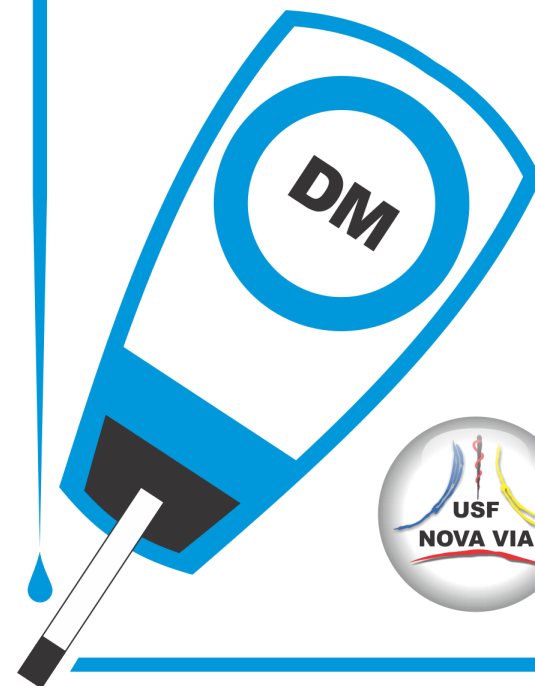


→ Prefira uma alimentação saudável!



Autoras: Dra. Felismina Pires, Dra. Ana Sofia Esperança
Data de elaboração: Novembro de 2013
Data da próxima revisão: Novembro de 2016
Data de aprovação em Conselho Geral: Setembro de 2014
Unidade de Saúde Familiar Nova Via
Rua da Boa Nova, 325, Valadares
Tel. 22 713 14 17 / 22 713 02 06

DIABETES



O que é a Diabetes?

A Diabetes é uma doença em que há níveis demasiado altos de açúcar (glicose) no sangue (hiperglicemia).

É uma doença crónica.

O organismo regula os níveis de açúcar no sangue, através da **insulina**.

A insulina é produzida no **pâncreas**.

Através da sua ação, os açúcares dos alimentos são transformados em **energia**.

No diabético há falha na atuação da insulina no organismo, na produção de insulina, ou em ambas.

Quem tem maior risco de ser Diabético?



Qualquer pessoa pode ter Diabetes!

Há aumento do risco com:

- Excesso de peso ou obesidade
- Falta de atividade física
- Alimentação incorreta
- História familiar de Diabetes
- Diabetes na gravidez, ou ter bebé com > 4 Kg ao nascimento
- Análises com elevação do açúcar (pré-diabetes)
- Algumas etnias (africanos, hispânicos)
- Avanço da idade

Que tipos de Diabetes existem?

Tipo 1

- Pouca ou nenhuma produção de insulina
- Em geral, surge em crianças e jovens
- Geralmente dá sintomas
- Requer fazer insulina diariamente
- Cerca de 10% dos diabéticos são do Tipo 1



Tipo 2

- Pouca produção de insulina, e falha na sua atuação no organismo
- Em geral, surge no adulto
- Na maioria, não surgem sintomas inicialmente
- Trata-se com alimentação, exercício e medicação
- Cerca de 90% dos diabéticos são do Tipo 2



Da gravidez ou gestacional

- Surge durante a gravidez
- Geralmente desaparece após parto
- A mulher tem maior risco de ser diabética no futuro



Quais as complicações da Diabetes?

- **Retinopatia** - doença nos olhos que pode afetar a visão



- **Nefropatia** - doença nos rins, órgãos que "limpam" o organismo



- **Arteriopatia** – problemas nos vasos que levam o sangue ao coração, cérebro e pernas, podendo surgir angina de peito, ataques cardíacos ou trombozes



- **Neuropatia** - doença nos nervos, as estruturas responsáveis pelas sensações, por exemplo, de calor ou frio



- **Pé diabético** – problemas nos vasos e nos nervos dos pés, com alteração na circulação e na sensibilidade, podendo surgir feridas difíceis de resolver



- **Problemas sexuais** – alterações da circulação e nervos, que podem levar a impotência



- **Infeções difíceis de resolver**- como na boca e gengivas, nas vias urinárias, ou nas cicatrizes das operações

