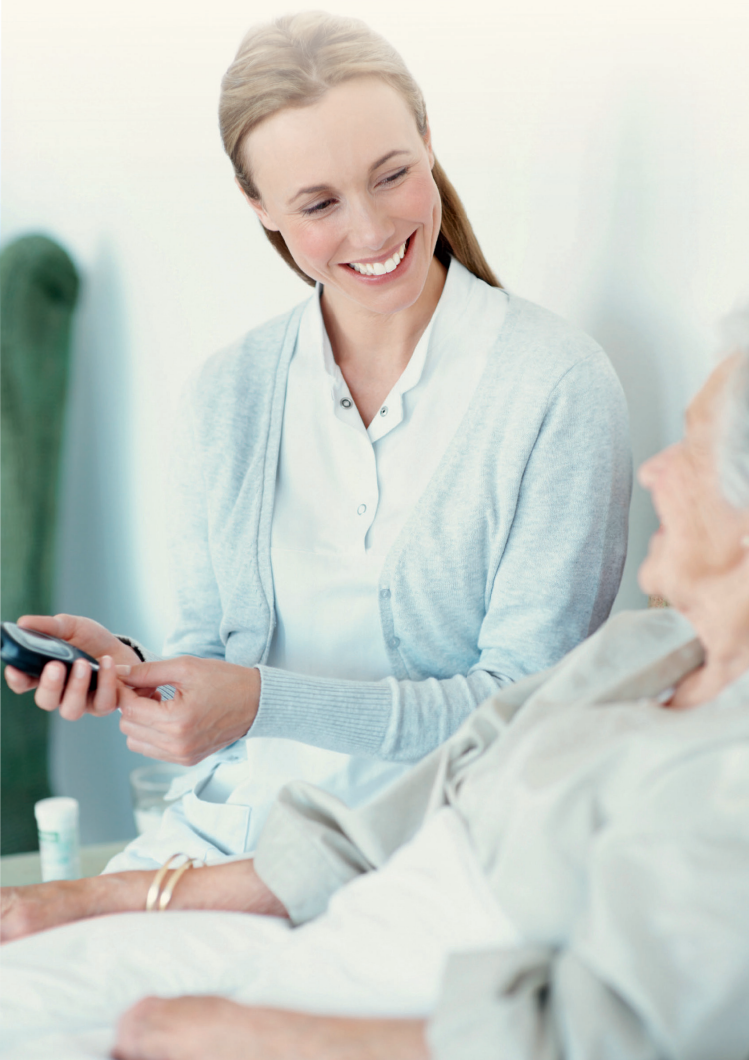




NotreDame
Intermédica

DIABETES

Hábitos saudáveis para
evitar e conviver com ela.





DIABETES

É uma doença crônica, caracterizada por um distúrbio do metabolismo da glicose (açúcar). Consiste no aumento dos níveis de glicose no sangue devido à diminuição, ausência ou não utilização da insulina (hormônio produzido pelo pâncreas).

Para o funcionamento do nosso corpo, o organismo necessita da glicose existente nos alimentos. Quando nos alimentamos, ela passa para o sangue e a insulina encaminha para as nossas células, transformando em energia.

Há pessoas que não produzem a insulina; estas possuem a diabetes tipo 1, mais frequente em crianças e jovens, que precisam receber insulina por toda a vida. Outras produzem em quantidade insuficiente: este é o tipo 2, frequente em adultos e obesos, corresponde a 90% dos casos de diabetes.





CAUSAS E DIAGNÓSTICO

A diabetes é uma doença multifatorial e mais frequente em pessoas com parentes diabéticos e principalmente quando associado a outros fatores de risco, como obesidade, sedentarismo, doenças infecciosas, alcoolismo, estresse físico e mental e em mulheres que tiveram diabetes gestacional. Mediante riscos e determinadas queixas, o exame inicialmente realizado é a dosagem de glicose no sangue. A taxa normal, em jejum, é de 70 a 99 mg/dl. Lembrando que o diagnóstico é sempre estabelecido pelo médico.



PRINCIPAIS SUSPEITAS

É importante que se reconheça os sintomas antes que a doença se agrave e cause mais danos. Por isso, consulte um médico se você ou alguém de sua família apresentar:

- Sensação frequente de cansaço ou de fraqueza.
- Muita sede.
- Vontade de urinar com frequência.
- Muita fome.
- Rápido aumento ou perda de peso.
- Dificuldade de cicatrização de ferimentos.
- Coceiras pelo corpo – nas mulheres, principalmente na genitália.
- Visão turva.
- Dormência, formigamento ou câimbra nas mãos, nas pernas e nos pés.



QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS?

Geralmente, o excesso de glicose no sangue agride rins, retina, coração, vasos sanguíneos (artérias e veias), as extremidades e o sistema nervoso (nervos periféricos). Todas essas alterações são graves e podem levar o indivíduo a óbito. Outra situação frequente é a hipoglicemia, ou seja, a redução do nível de açúcar no sangue (geralmente 70 mg/dl), de apresentação aguda, com risco de vida.

Consequências da diabetes não controlada:

- Desenvolvimento de catarata, perda progressiva da visão devido à doença na retina, com risco elevado de cegueira.
- Perda da sensibilidade nas extremidades, principalmente nos pés, com risco de ferida crônica (“pé diabético”).
- Enfarto do miocárdio (duas a três vezes mais frequente nos diabéticos).
- Risco de amputação de extremidades, devido à má circulação arterial nos pés e nas pernas.
- Desenvolvimento de insuficiência renal.
- Impotência sexual (comum entre os homens diabéticos).





COMO SE CUIDAR

Se você é diabético, precisa aprender a controlar os fatores de risco.

O principal deles é a alimentação inadequada. Lembre-se de que a maior parte da glicose vem dos alimentos que você ingere. Por isso, o importante é que a alimentação seja equilibrada, tanto em quantidade quanto em qualidade dos alimentos.

DICAS IMPORTANTES

- Equilibre a alimentação.
- Utilize corretamente os medicamentos.
- Controle o peso, o estresse e a pressão arterial.
- Pratique atividades físicas regularmente para ajudar a consumir a glicose.
- Se for gestante, siga rigorosamente as recomendações do pré-natalista.
- Substitua o açúcar por adoçantes artificiais.
- Evite outros agravos à saúde, principalmente infecções.
- Vacine-se.
- Tenha cuidados diários com o corpo, especialmente pés, olhos, dentes e pele.
- Não fume e evite bebidas alcoólicas.
- Equilibre trabalho, diversão e repouso.
- Durma regularmente e aproveite fins de semana e férias para descansar.
- Não cometa excessos.
- Controle a glicemia capilar conforme orientação médica.

“PREVINA-SE

Se você não é diabético e deseja se prevenir, é importante adotar um estilo de vida que controle os vários fatores de risco.”

PROCURE AJUDA

Cuide da sua saúde e busque qualidade de vida.
A NotreDame Intermédica está à sua disposição.
Conte com a gente!

Responsável pelo conteúdo:
Dr. Walter Moschella Júnior
CRM 50275
Cargo: Diretor médico

ADOpte HÁBITOS SAUDÁVEIS EM SEU DIA A DIA.

Inscreva-se nos programas oferecidos em nossas
unidades de Medicina Preventiva - QualiVida.

FALE COM A GENTE:

ABC (11) 4122-8740
São Paulo (11) 3660-1020
Campinas (19) 3741-2211
Jundiaí (11) 4527-6205
Santos (13) 3229-1580
Sorocaba (15) 3212-9370
Rio de Janeiro (21) 2528-8210

Para mais informações sobre os nossos programas,
acesse: www.gndi.com.br