

Conheça melhor a diabetes tipo 2 e o que pode fazer para a controlar

Conselhos aos Doentes:

O que é a diabetes tipo 2?

- Doença que faz com que os níveis de glicose (açúcar) no sangue estejam aumentados.

Porque acontece?

- A insulina, que é uma hormona que funciona como uma chave, não consegue “abrir as portas” das células para deixar entrar a glicose;
- A glicose que assim fica no sangue vai provocar lesões em vários órgãos (por ex., olhos, rins e cérebro).

Factores de risco

- História de diabetes na família
- Sedentarismo
- Excesso de peso
- Maus hábitos alimentares

Principais sintomas

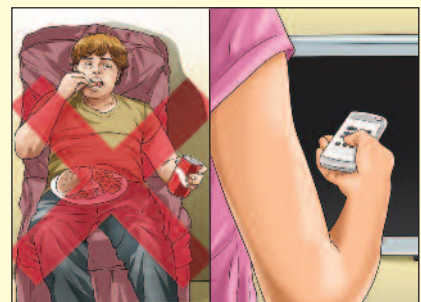
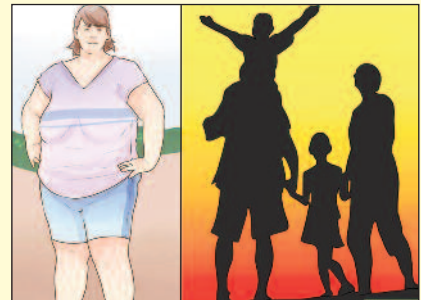
- Vontade frequente de urinar
- Perda de peso
- Falta de energia
- Sede e fome excessiva

Tratamento

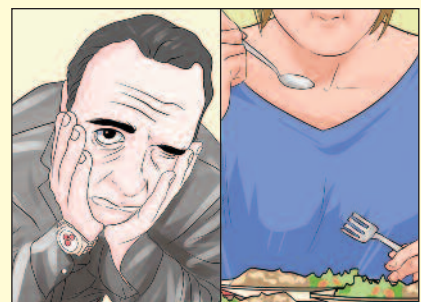
- Medicação
- Alimentação
- Actividade física

Alimentação

- Deve fazer 6 refeições por dia;
- Aumentar a frequência de ingestão de proteína de origem vegetal: grão, feijão, ervilhas e favas
- Preferir proteína animal com menos gordura (por ex., carne, ovos, leite, queijo), e peixe “gordo” (por ex., salmão, sardinha);
- Comer 2-3 peças de fruta por dia;
- Beber 2-3 copos de leite/iogurte por dia;
- Preferir batata, arroz, massa, leguminosas e cereais como principal fonte de energia;
- Incluir fibras na refeição (por ex., sopa rica em vegetais, salada e hortaliça);



São factores de risco: história de diabetes na família, excesso de peso, sedentarismo e maus hábitos alimentares



Os principais sintomas são: vontade frequente de urinar, perda de peso, falta de energia, sede e fome excessiva

Conselhos aos Doentes:

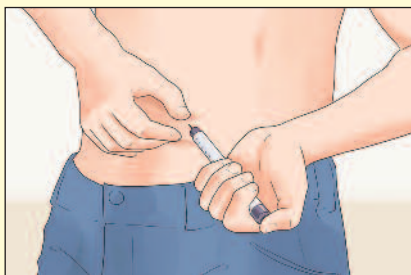
Conheça melhor a diabetes tipo 2 e o que pode fazer para a controlar, continuação



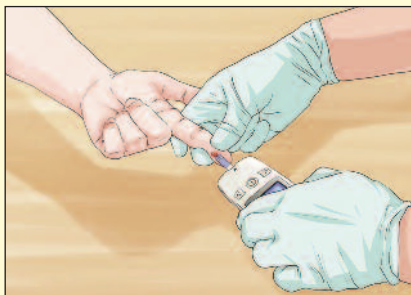
Tratamento: medicação, alimentação e actividade física



Fazer exercício físico para além das suas actividades diárias



Fazer tratamento com comprimidos e/ou insulina



Os níveis de açúcar no sangue medem-se picando o dedo com um dispositivo

- Optar por gorduras saudáveis (por ex., peixe, noz, azeite);
- Beber 1,5 a 2 litros de água por dia.

Evitar:

- Ingestão excessiva de álcool (>1 bebida/dia para mulheres; >2 bebidas/dia para homens);
- Alimentos salgados e sal no tempero;
- Alimentos ricos em açúcar (por ex., refrigerantes e doces).

Actividade física

- Fazer exercício físico para além das suas actividades diárias;
- Praticar diariamente cerca de 30 minutos de actividade física (por ex., caminhada, corrida, bicicleta, hidroginástica).

Medicação

- Para controlar a diabetes, para além da alimentação e da actividade física, por vezes é necessário fazer tratamento com comprimidos e/ou insulina;
- O objetivo principal é controlar os níveis de açúcar no sangue (glicemia);
- Os medicamento devem ser tomados de acordo com indicações dadas pelo médico;
- Deve estar atento aos sinais que indicam níveis baixos de açúcar no sangue (hipoglicémia):
 - Confusão;
 - Tremores;
 - Fraqueza;
 - Tonturas;
 - Transpiração acentuada.

Auto-vigilância glicémica

- A melhor forma de saber se tem a doença controlada é medir os níveis de açúcar no sangue (glicémia);
- Os níveis de açúcar no sangue medem-se picando o dedo com um dispositivo;
- As medições devem ser feitas de acordo com as recomendações do seu médico.

Pedro Felgueiras e Bernardo Silva

Esta informação não substitui o tratamento médico