

Viver com a diabetes

Conselhos aos Doentes:

É possível que tenha lido notícias referindo a existência de uma assustadora epidemia de diabetes em todo o mundo. O facto é que a incidência de diabetes mellitus mais do que triplicou nas últimas décadas, e que esse aumento foi especialmente marcado nos últimos anos. O estilo de vida sedentário e o aumento crescente do peso parecem ser as causas mais importantes. O que significa isto para si e para a sua família?

A diabetes é uma doença em que há um excesso de glucose (açúcar) no sangue. Normalmente, as células do organismo captam a glucose do sangue e usam-no como energia. Isto exige a ajuda da insulina, uma hormona produzida no pâncreas. Se as células produtoras de insulina no pâncreas estiverem destruídas, o organismo não consegue usar a glucose e ela vai elevar-se no sangue circulante e vai acabar por passar para a urina. É a chamada diabetes insulino-dependente ou de tipo 1. É observada mais frequentemente em pessoas com menos de 30 anos de idade e tende a surgir em vários membros de uma mesma família. As pessoas que têm diabetes mellitus tipo 1 precisam de fazer injecções diárias de insulina.

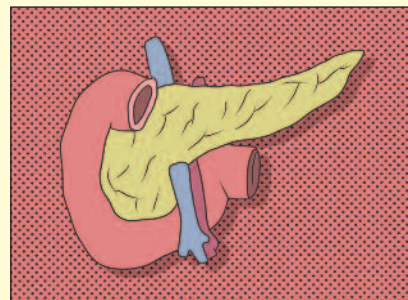
Existe outra forma mais frequente de diabetes mellitus, a chamada diabetes mellitus não-insulino-dependente ou de tipo 2. Surge quando o pâncreas não consegue produzir a insulina suficiente ou quando a insulina não consegue actuar convenientemente. Este tipo observa-se com mais frequência em pessoas com mais de 40 anos, com excesso de peso e que têm história familiar da doença. Cerca de 90% das pessoas diabéticas têm diabetes mellitus do tipo 2. Muitas pessoas têm esta doença, mas não sabem.

Como pode saber se tem diabetes?

Os sintomas habituais são a sede, a necessidade de ir à casa de banho frequentemente e a perda de peso, apesar de se manter o apetite. Outros sintomas, especialmente na diabetes mellitus tipo 2, podem ser mais subtis e entre eles encontra-se a fadiga, a visão turva, a dificuldade de cicatrização de feridas, as infecções frequentes, assim como os formigueiros ou perdas de sensibilidade nas mãos e nos pés. Uma análise de sangue simples, que pode ser feita no consultório, esclarece a situação.

Como se trata a diabetes mellitus?

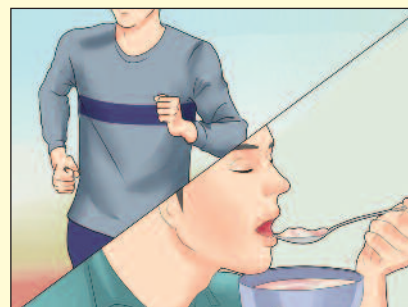
O objectivo do tratamento, quer da diabetes mellitus tipo 1, quer da diabetes mellitus tipo 2, é fazer descer os níveis de glicemia para os valores considerados normais. O exercício físico regular e uma dieta equilibrada com baixa concentração de doces e gorduras é muito importante. O seu médico ou um profissional com formação no ensino da diabetes mellitus pode ajudar a planear um programa dietético e de exercício de modo a satisfazerem-se várias necessidades.



Se as células produtoras de insulina no pâncreas estiverem destruídas, o organismo não consegue usar a glucose e ela vai elevar-se no sangue circulante acabando por passar para a urina. É a chamada diabetes insulino-dependente ou de tipo 1.



A diabetes mellitus não-insulino-dependente ou de tipo 2 surge quando o pâncreas não consegue produzir a insulina suficiente ou a insulina não consegue actuar convenientemente. Observa-se frequentemente em pessoas com mais de 40 anos, com excesso de peso e que têm história familiar da doença.



O exercício físico regular e uma dieta equilibrada com baixa concentração de doces e gorduras é muito importante.

Conselhos aos Doentes:

Necessita de mais informação?

A diabetes é uma doença complexa que pode levantar muitas dúvidas. Se quiser aprender mais, a Associação Portuguesa dos Diabéticos de Portugal (www.apdp.pt), a Associação dos Jovens Diabéticos de Portugal (www.ajdp.org) e a *American Diabetes Association* (www.diabetes.org) podem fornecer-lhe muitas informações e conselhos úteis.

Quando é que a diabetes é uma emergência?

É bom que as pessoas que vivem à sua volta saibam que é diabético a fim de o poderem ajudar em caso de emergência. Um problema grave para as pessoas diabéticas são as hipoglicemias, ou baixas do açúcar no sangue. Aparecem quando o tratamento da diabetes faz baixar excessivamente o açúcar.

Os sintomas de baixa do açúcar são os tremores, a sudorese, a fadiga extrema, a fome, tonturas, alterações do humor, confusão, visão turva e cefaleias.

As baixas de açúcar tratam-se ingerindo alimentos ou bebendo alguma coisa que contenha açúcar, como um copo de sumo ou de refrigerante, cubos de açúcar, comprimidos de glucose ou rebuçados que não sejam susceptíveis de provocar sufocação. O açúcar pode demorar cerca de 15 minutos a atingir a circulação e a corrigir a reacção. Se você ou algum familiar tiver reacções por baixa de açúcar, peça ajuda ao seu médico para as corrigir.

Nalguns casos, as baixas da glicemia provocam perda de consciência. Se isto acontecer a alguém perto de si, chame o 112.

Viver com a diabetes, *continuação*

Se tiver diabetes, também irá aprender a testar o valor de açúcar no sangue de modo a poder saber quando tem valores elevados ou baixos. Este teste geralmente é feito através de uma picada no dedo. Depois coloca-se uma gota de sangue numa tira teste e coloca-se esta num medidor de glicemia. Este aparelho mostra o valor de glicemia passados alguns segundos.

As pessoas que sofrem de diabetes mellitus tipo 2 geralmente conseguem controlar os níveis de glucose com a dieta, exercício e perda de peso. Se o não conseguem assim, existem medicamentos para usar por via oral que baixam os níveis de glicemia. Por vezes, chega a ser necessário usar também a insulina na diabetes mellitus tipo 2.

Por que é tão importante controlar a glicemia?

Um excesso de glucose no sangue pode lesar os vasos sanguíneos, especialmente os dos olhos e dos rins. A diabetes pode igualmente aumentar o risco de úlceras de perna que não cicatrizam normalmente. E, mais importante, o risco de doença cardíaca está mais elevado nos doentes com diabetes mellitus. As complicações podem não aparecer antes de a diabetes se encontrar presente desde há vários anos. No entanto, muitas complicações a longo-prazo podem ser evitadas se a diabetes for reconhecida e tratada precocemente. Por isso, é fundamental consultar o seu médico frequentemente.

Actuar precocemente

A diabetes tem tendência a tornar-se mais frequente à medida que as populações envelhecem e se tornam menos activas. Podem fazer-se múltiplas coisas para evitar o aparecimento de problemas mais tarde. Comece hoje a vigiar o seu peso e faça mais exercício. Mesmo que sejam feitas pequenas correções, elas podem vir a ser determinantes para melhorar a sua saúde e evitar problemas muito graves no futuro.

Baixar o seu risco de diabetes

Estas são algumas coisas que pode fazer para baixar o seu risco de diabetes e as complicações que lhe estão inerentes:

- Faça exames médicos regulares
- Se tiver excesso de peso tente diminuí-lo e faça tudo o que puder para ele nunca aumente. Peça ajuda ao seu médico.
- Mantenha e se necessário aumente a sua actividade física. Isso ajuda manter o açúcar baixo. O seu médico pode dar uma ajuda para que faça o tipo de exercício mais adequado e dentro dos limites de segurança.
- Verifique o seu nível de colesterol e, se ele estiver elevado, pergunte ao seu médico o que deve fazer para o diminuir.
- Garanta que a sua pressão arterial se situa dentro dos níveis normais.
- Se fuma, peça ajuda ao seu médico para abandonar o tabaco.

Esta informação não substitui o tratamento médico