



DIABETES MELLITUS



Informações
essenciais
sobre a doença

MAIS DE 13 MILHÕES DE BRASILEIROS TÊM DIABETES

O QUE É DIABETES?

A diabetes mellitus é uma doença crônica caracterizada pelo excesso de glicose (açúcar) no sangue.

O QUE A INSULINA TEM A VER COM ISSO?

A insulina é o hormônio responsável por regular a quantidade de açúcar no sangue e transformá-lo em energia.

Quando o corpo não produz insulina suficiente ou não permite que ela aja adequadamente, o nível de glicose sobe e acontece a hiperglicemia. Se a hiperglicemia permanecer por muito tempo, pode danificar órgãos, vasos sanguíneos e nervos.

PRINCIPAIS TIPOS DE DIABETES MELLITUS

TIPO 1

Destrói as células que produzem a insulina e pode surgir em qualquer idade, sendo mais comum na infância. Por ser autoimune, ela não tem cura nem pode ser prevenida. Por isso, quem tem diabetes tipo 1 precisa fazer tratamento com insulina a vida inteira.

TIPO 2

As células não produzem insulina suficiente ou ela não age como deveria. É mais comum em pessoas acima dos 40 anos e, ao contrário do tipo 1, pode ser prevenida em grande parte dos casos. No entanto, como o surgimento dos sintomas é bastante lento, o diagnóstico pode demorar a ser feito.

Além dos tipos 1 e 2, também existe a **diabetes gestacional**.

Como surge: durante a gestação, a placenta produz hormônios e enzimas que degradam a insulina. Para compensar, o corpo produz mais insulina ou oferece resistência à insulina que já existe, aumentando a glicose no sangue

90% DOS CASOS DE DIABETES SÃO DO TIPO 2


QUAIS SÃO AS CAUSAS DA DIABETES?

A diabetes tipo 1 é resultado de um problema imunológico desencadeado por fatores hereditários, além de outras causas ainda não totalmente conhecidas pela ciência.

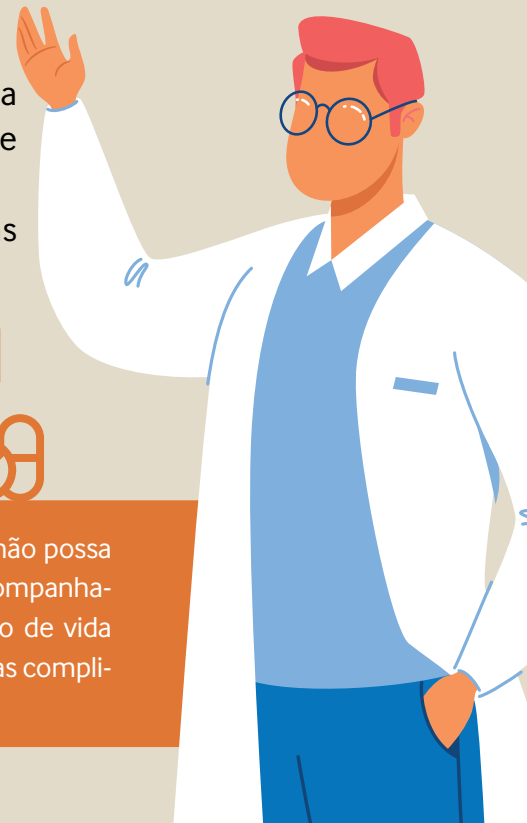
Já a tipo 2, embora também esteja associada a uma predisposição genética, está diretamente relacionada à obesidade, ao sobrepeso e ao sedentarismo. Por conta disso, mesmo com a predisposição, é possível que uma pessoa passe a vida inteira sem desenvolver a doença se tiver um estilo de vida saudável.

COMO PREVENIR A DIABETES TIPO 2?

- Mantenha uma alimentação equilibrada, dando preferência para frutas, legumes, cereais integrais, feijões, nozes e sementes.
- Acabe com o sedentarismo praticando atividades físicas (no mínimo 150 minutos por semana).
- Pare de fumar.
- Controle o seu peso.
- Fique de olho em outras comorbidades que aumentam o risco cardiovascular. Lembre-se de que é importante cuidar de forma global da nossa saúde e ter atenção a todo o nosso corpo.



Embora a diabetes tipo 1 não possa ser prevenida, com acompanhamento médico e um estilo de vida saudável, é possível evitar as complicações da doença.



A DIABETES MELLITUS É UMA DOENÇA SILENCIOSA E MUITAS VEZES SE MANIFESTA JÁ COM SINTOMAS AVANÇADOS.

COMO A DIABETES MELLITUS É DIAGNOSTICADA?

A diabetes pode ser diagnosticada a partir de quatro exames: glicemia em jejum, glicemia capilar, tolerância à glicose e hemoglobina glicada.

São exames de rotina, mas podem ser solicitados pelo médico quando a pessoa tem histórico familiar da doença ou apresenta algum sintoma.

PRINCIPAIS SINTOMAS

TIPO 1

- Vontade de urinar diversas vezes;
- Fome e sede constantes;
- Perda de peso;
- Fraqueza;
- Fadiga;
- Nervosismo;
- Mudanças de humor;
- Náusea;
- Vômito.

TIPO 2

- Infecções frequentes;
- Visão embaçada;
- Dificuldade na cicatrização de feridas;
- Formigamento nos pés;
- Furúnculos.

CUIDADO: não espere os sintomas aparecerem.

Monitore sua saúde regularmente e acompanhe o nível de sua glicose na farmaSesi!




A DIABETES É UMA DOENÇA CRÔNICA, MAS VOCÊ PODÉ ESCOLHER COMO VAI CONVIVER COM ELA.


COMO CONTROLAR A DIABETES?

- Consulte um nutricionista para ter uma dieta adequada. Esse profissional pode ajudá-lo a traçar um plano alimentar que combine com a sua rotina. De forma geral, é necessário reduzir o consumo de gorduras saturadas, carboidratos, doces, massas e pão branco.
- Reduza o seu peso.
- Pratique exercícios aeróbicos e/ou assistidos.
- Siga o tratamento recomendado pelo seu médico corretamente, sem pausas.
- Aprenda a reconhecer episódios de hipoglicemia e converse com o seu médico para saber como agir nessas situações.
- Faça testes de glicemia capilar periodicamente na farmácia ou em casa. Eles devem ser feitos em jejum, pela manhã, ou antes das refeições.

VALORES RECOMENDADOS PELA ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE DIABETES

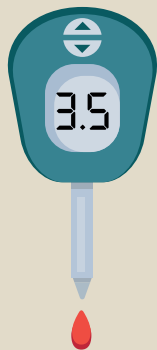
Glicemia em jejum: 
abaixo de 100 mg/dL

Glicemia pós-prandial: 
(2h após o início de uma refeição) abaixo de 140 mg/dL

Glicemia casual: 
(qualquer hora do dia) abaixo de 200 mg/dL

Fontes:

Equipe farmacêutica farmaSesi | uol.com.br/vivabem | www.diabetes.org.br



DIABETES MELLITUS



assistência
farmacêutica



farma **Sesi**
faz por você, faz por todos