



Diabetes

► Sites sobre Diabetes

DIABETES MELLITUS O QUE É?

DIABETES MELLITUS ocorre, quando há falta de insulina ou ela não atua de forma eficaz, causando um aumento da taxa de **GLICOSE** no sangue (**HIPERGLECEMIA**). A **INSULINA** é produzida pelo **PÂNCREAS**. Todos nós precisamos de insulina para que nosso corpo funcione bem e possa utilizar glicose (açúcar) como principal fonte de **ENERGIA**



TIPOS MAIS FREQUENTES DE DIABETES

Tipo1 - DIABETES MELLITUS INSULINODEPENDENTE

Geralmente ocorre em crianças, jovens e adultos jovens e necessita de insulina para o seu controle.

Tipo 2 - DIABETES MELLITUS NÃO INSULINODEPENDENTE

É o tipo mais freqüente de Diabetes, aparece geralmente após os 40 anos de idade

DIABETES GESTACIONAL

É o tipo que aparece na gravidez, sobretudo se a mulher:

- tem mais de 30 anos,
- tem parentes próximos com Diabetes,
- já teve filhos pesando mais de 4 Kg ao nascer,
- já teve abortos ou natimortos,
- é obesa ou aumentou muito de peso durante a gestação.

COMO SE MANIFESTA

(Sobretudo no Diabetes tipo I e no tipo II descontolado)

Tem muita fome
(Polifagia)

No Diabetes tipo
I ou tipo II
descontrolado:
perda de peso

No Diabetes
tipo II:
ganha peso

Urina muito (Poliúria)
urina doce

Desânimo, fraqueza, cansaço físico

Estes sintomas são os mais freqüentes e eles não aparecem isolados. No Diabetes tipo I eles surgem de maneira rápida e no Diabetes tipo II eles podem estar ausentes ou aparecem de forma lenta e gradual.

Tem muita sede
(Polidipsia)

Lesões nas pernas ou nos pés de
difícil cicatrização

Infecções freqüentes
(pele, urina e genitais)

Alterações visuais

SISTEMA DE VIGILÂNCIA EPIDEMIOLÓGICA DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

Diabetes Mellitus como doença traçadora para um sistema de vigilância epidemiológica para doenças crônicas não transmissíveis:

- 1 - Atinge todas as faixas etárias, inclusive a mulher grávida, sem distinção de sexo, raça e condições sócio-econômicas.
- 2 - Trata-se de uma doença de alta prevalência, que Requer vários procedimentos para o seu controle. Quando bem controlada evita complicações agudas e crônicas. Para seu controle é necessário o trabalho de equipe multidisciplinar.
- 3 - Existem meios cientificamente comprovados para prevenir a doença (diabetes mellitus tipo 2) e suas complicações agudas e crônicas.
- 4 - Está associada a várias outras doenças crônicas não transmissíveis (hipertensão arterial, doença coronariana e cerebrovascular, dislipidemias, neuropatias periféricas e autonômicas, lesões renais, levando até a insuficiência renal crônica terminal, retinopatia diabética.
- 5 - A sobrevida tem aumentado significativamente o que favorece o surgimento das complicações crônicas com custos econômicos e sociais elevados.
- 6 - A prevalência no mundo inteiro vem crescendo, sendo considerado pela Organização Mundial de Saúde - OMS, como uma epidemia (estimativas mundiais para o ano 2000 são de 175,4 milhões de pessoas).
- 7 - Dispõe de tratamento clínico definido.

Diante destes fatos o Diabetes Mellitus representa uma nosologia que para preenche os requisitos necessários para funcionar como um modelo na área das doenças crônicas não transmissíveis.

SINAIS DE ALERTA

MUITAS PESSOAS TÊM DIABETES- E NÃO SABES PORQUE NÃO APRESENTAM NENHUM SINTOMA. ISTO É BASTANTE FREQUENTE NO TIPO DE DIABETES QUE APARECE NO ADULTO (TIPO II).

ATENÇÃO! SE VOCÊ

- TEM PARENTES (pais, irmãos, tios,etc) COM DIABETES;
- TEM EXCESSO DE PESO (especialmente do tipo abdominal);
- TEM VIDA SEDENTÁRIA;
- TEM MAIS DE 40 ANOS E AINDA:
 - FAZ TRATAMENTO PARA PRESSÃO ALTA E TEM COLESTEROL E TRIGLICERÍDIOS ELEVADOS;
 - É MULHER E TEVE FILHOS pesando mais de 4 kg ao nascer ou abortos e/ou natimortos;
 - É HOMEM E TEM IMPOTÊNCIA SEXUAL.

Estas São as principais condições de risco que favorecem o surgimento do Diabetes Tipo II.

Manter o peso normal e atividade física regular são importantes para prevenir o surgimento do Diabetes Tipo II

ORIENTAÇÃO GERAL PARA A DIETA DO DIABÉTICO

Ingerir a quantidade desejada

- Acelga, agrião, alface, almeirão, mostarda, beralha, brócolis, taioba, chicória, repolho, couve, espinafre
- Pepino, pimentão, tomate, rabanete, couve-flor, abobrinha

- Palmito, aspargo, broto de bambu, aipo, jiló, maxixe, berinjela
- Cebola, cebolinha, coentro, hortelã, salsa, chás e suco de limão com adoçante



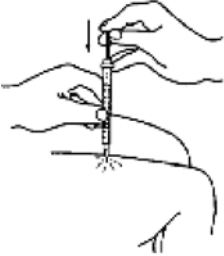
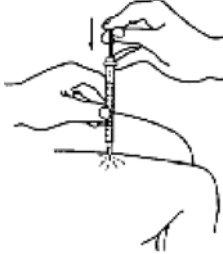
Ingerir conforme planejamento alimentar

- Abóbora, beterraba, cenoura, chuchu, nabo, quiabo, vagem
- Ervilha fresca ou seca, feijão, grão-de-bico, lentilha, milho-verde
- Leite, manteiga ou margarina, queijo, iogurte, coalhada
- Pão, arroz, macarrão, farinhas, biscoitos de sal ou água
- Mandioca, batata inglesa, batata doce, cara inhamé
- Carne bovina (magras), aves, peixes, ovos, vísceras e moluscos
- Frutas em geral, suco de fruta natural
- Maionese, carne e pescado defumados, salsicha, linguiça, chouriço, salame
- Produtos -dietéticos tipo: pudim, "flan", chocolate, refrigerantes, geléia, gelatina

Você deve evitar

- Doces, bolos, leite condensado, chocolate e biscoitos não dietéticos
- "Nescau", "toddy", farinha láctea
- Carnes salgadas e toucinho, frituras
- Bebidas alcoólicas. Refrigerantes comuns

COMO USAR A INSULINA

<p>1 - Escolher o local para aplicar a insulina. Limpar a pele, usando algodão com álcool e deixar secar. Manter uma distância de mais ou menos 2cm do local onde você tomou a injeção anterior, se a área do corpo for a mesma.</p> 	<p>2 - Fazer uma prega na pele onde você vai aplicar a insulina. Pegar na seringa como se fosse um lápis. Introduzir a agulha na pele, num ângulo de 90°, soltar a prega cutânea. OBS: Em pessoas muito magras ou crianças menores, a injeção poderá ser feita num ângulo de 45°, para evitar que seja aplicada no Músculo.</p> 
<p>3 - Ao iniciar a aplicação de insulina, se for constatada a presença de sangue na seringa, seguir as seguintes orientações: 1- Sangue em pequena quantidade: continuar a aplicação. 2- Sangue em grande quantidade: para a aplicação .Jogue fora a seringa com insulina e prepare outra dose.</p> 	<p>4 - Injetar a insulina, empurrando o êmbolo até o final. Retirar a seringa e fazer uma leve pressão no local, usando o algodão com álcool.</p> 

► **Sites sobre Diabetes**

►► **Ponto de Vista**

► **Benefícios e Riscos da Atividade Física para Diabéticos**

Fonte: [Ministério da Saúde](#)

Data da Publicação: 08/05/2004

Para imprimir, utilize a opção de impressão do seu navegador

