

Diabetes

Tome uma
injeção
de informação.



DIABETES

O diabetes é uma doença crônica, em que o pâncreas não produz insulina em quantidade suficiente, ou o organismo não a utiliza da forma adequada. Tipos mais freqüentes da doença:

DIABETES TIPO 1

Ocasionada pela ausência ou insuficiência de produção de insulina no organismo. Geralmente, a pessoa precisa de injeções diárias de medicamento.

Causa

O próprio corpo destrói, por engano, as células beta do pâncreas produtoras de insulina, porque o organismo acha que são elementos estranhos. Isso é chamado de resposta auto-imune. Não se sabe exatamente por que isso acontece, mas alguns fatores como a genética, os auto-anticorpos, os vírus, os radicais livres do oxigênio e até mesmo o leite de vaca podem estar ligados ao diabetes tipo 1.

Principais sinais e sintomas

Pessoas com níveis mal controlados de glicose no sangue podem apresentar:

- Muita sede.
- Vontade de urinar diversas vezes.
- Perda de peso (mesmo sentindo mais fome e comendo mais que o habitual).
- Fome exagerada.
- Visão embaçada.
- Infecções repetidas na pele ou mucosas.
- Machucados que demoram a cicatrizar.
- Fadiga (cansaço inexplicável).
- Dores nas pernas por causa da má circulação.

COMPLICAÇÕES DO DIABETES GERAL

O não tratamento da doença ou seu tratamento incorreto faz com que o diabetes evolua para outros males crônicos, tais como:

- **Retinopatia diabética:** lesões que aparecem na camada mais interna dos olhos (retina), levando a sangramentos e perda da acuidade visual.
- **Nefropatia diabética:** alterações dos vasos sanguíneos dos rins que provocam perda de proteína pela urina e compromete o bom funcionamento dos rins.
- **Neuropatia diabética:** nesse caso, os nervos podem ficar incapazes de emitir as mensagens do cérebro, podem emití-las na hora errada ou muito lentamente, o que causa formigamentos, dormência ou queimação das pernas, pés e mãos, dores locais, fraqueza, atrofia muscular, pressão baixa, distúrbios digestivos, excesso de transpiração e impotência.
- **Pé diabético:** como as pessoas com diabetes podem ter lesões nos nervos (neuropatia) e má circulação sanguínea, precisam ficar atentos a qualquer ferimento principalmente nos membros inferiores. Os pés são mais vulneráveis e por isso merecem atenção especial. Mau cuidado no corte de unhas, higiene entre os dedos e o aparecimento de úlceras, com ou sem infecção, podem comprometer o membro afetado até um ponto em que se torna necessária sua amputação.
- **Infarto do miocárdio e acidentes vasculares cerebrais (derrames):** essas complicações ocorrem quando grandes vasos sanguíneos são afetados e causam obstrução de órgãos vitais como o coração e o cérebro.
- **Infecções:** o sistema imunológico também pode ser afetado pela alteração do metabolismo da glicose, característica do diabetes, aumentando o risco de contrair algumas infecções. Para piorar a situação, o alto índice de açúcar no sangue é terreno ideal para alguns invasores (fungos, bactérias, etc.). Portanto, áreas como boca e gengiva, pulmões, pele, pés, genitais e incisões cirúrgicas estão sujeitos a esse risco. Ferimentos em geral podem se tornar verdadeiras portas de entrada.

Complicações do diabetes gestacional

Os maiores riscos para o recém-nascido decorrentes do diabetes na gestação são macrosomia (peso elevado do bebê ao nascer), queda do açúcar ao nascer (hipoglicemia), distúrbios respiratórios e prematuridade. Já para a mãe, além de aumento do risco de cesariana, o diabetes gestacional pode estar associado à toxemia gravídica, condição patológica da gravidez que provoca pressão alta, inchaço das pernas e que pode desencadear o trabalho de parto prematuramente.

Tratamento

O diabetes gestacional é inicialmente tratado com planejamento alimentar, que deve ser orientado por nutricionista. Os exercícios físicos podem fazer parte do tratamento e serão orientados pelo médico. De maneira geral, mulheres que já faziam atividade física podem continuar a fazê-la normalmente. Caso essas medidas não surtam os efeitos esperados, seu médico poderá indicar o tratamento com insulina. Isso ocorre porque os efeitos dos antidiabéticos orais não estão bem estabelecidos na gravidez, então não podem ser usados nesse momento.

PREVENÇÃO PARA TODOS OS TIPOS DE DIABETES

Consiste basicamente em manter hábitos de vida saudáveis, o que inclui a prática de atividades físicas e alimentação balanceada.

Fonte: Portal Unimed



Tratamento

Para o diabetes tipo 1, na maioria dos casos, é necessária a aplicação diária de insulina, uma vez que o organismo não produz mais o hormônio. Dieta específica e exercícios físicos são complementos do tratamento. A quantidade de insulina aplicada dependerá do nível glicêmico. A alimentação é fator de aumento da glicemia, enquanto os exercícios físicos baixam esses níveis, diminuindo, assim, a necessidade de insulina.

DIABETES TIPO 2

Nesse caso, há produção de insulina pelo pâncreas, mas as células musculares e adiposas não conseguem utilizá-la para o adequado metabolismo da glicose. Por essa razão, diz-se que existe "resistência insulínica".

Causa

O diabetes tipo 2 está ligado a um fator hereditário maior que o tipo 1. Além disso, há uma grande relação com obesidade e sedentarismo. Estima-se que 60% a 90% dos portadores da doença sejam obesos. A incidência é maior após os 40 anos.



Principais sinais e sintomas

Nesse tipo de diabetes, os sinais e sintomas não são facilmente identificados ou podem nem aparecer. Por esse motivo, a pessoa pode demorar para descobrir que é diabética. Daí a importância de fazer exames específicos após os 40 anos de idade.

No diabetes tipo 2 também podem ocorrer:

- Infecções freqüentes.
- Alteração visual (visão embaçada).
- Dificuldade na cicatrização de feridas.
- Formigamento nos pés.
- Furunculose.

Tratamento

O diabetes tipo 2 pode ser controlado com medicamentos orais, dietas e exercícios físicos. Em fase mais avançada, pode haver necessidade do uso de insulina.

DIABETES GESTACIONAL

O diabetes pode ocorrer de duas formas durante a gravidez:

1. A mulher já era portadora da doença e engravida.
2. O diabetes se desenvolve com a ocorrência da gravidez, podendo desaparecer com ela ou persistir com o término da gestação-diabetes gestacional.

Causa

A causa exata do diabetes gestacional é desconhecida. Contudo, os especialistas acreditam que o diabetes gestacional pode ser uma etapa do diabetes tipo 2, pelas semelhanças clínicas existentes entre ambos.

Fatores de riscos mais importantes

- Idade acima de 25 anos.
- Obesidade ou ganho excessivo de peso na gravidez atual.
- Acúmulo de gordura na região do tronco.
- Histórico familiar de diabetes em parentes próximos.
- Baixa estatura (<1,50cm).
- Crescimento fetal excessivo, hipertensão ou pré-eclâmpsia na gravidez atual.
- Antecedentes obstétricos de morte fetal ou neonatal, de macrosomia (peso excessivo do bebê) ou de diabetes gestacional.

No período da gravidez, a placenta (órgão responsável pela nutrição do feto) produz algumas substâncias (hormônios) em grande quantidade. Embora imprescindíveis para o desenvolvimento do bebê, os hormônios dificultam a ação da insulina no organismo materno. Todas as mulheres grávidas têm algum grau de resistência insulínica, mas as mulheres com diabetes gestacional apresentam uma resistência mais exagerada.

O diabetes gestacional costuma aparecer por volta da vigésima quarta semana de gravidez, exatamente quando a placenta começa a produzir grandes quantidades de hormônios. Por isso, o rastreamento para o diabetes gestacional deve ser feito nesse período gestacional. Os médicos acreditam que algumas mulheres com níveis glicêmicos mais elevados no início da gravidez (primeiro trimestre) provavelmente já eram portadoras de diabetes antes do início da gravidez.

Por esse motivo, e pela semelhança que o diabetes gestacional apresenta com o diabetes tipo 2, todas as mulheres que tiveram diabetes são orientadas a fazer a reavaliação das taxas de glicose após o parto.



Temos muita vida pela frente.