

O QUE É A DIABETES?

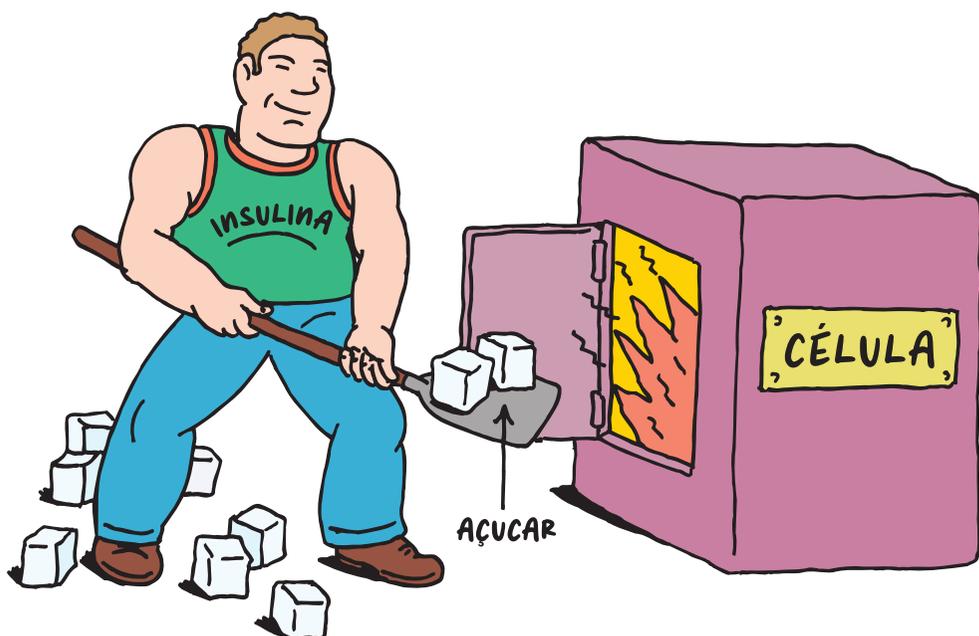


A diabetes significa que tem demasiado açúcar no sangue. A palavra médica para o açúcar no sangue é glucose, mas a maioria das pessoas limita-se a dizer açúcar no sangue.

O seu corpo transforma a maior parte dos alimentos que ingere em açúcar (glucose). O açúcar viaja no sangue para todas as células do corpo. O seu corpo produz um químico chamado insulina para ajudar o açúcar a passar do sangue para as células. As suas células precisam de açúcar (glucose) para lhe dar energia e mantê-lo saudável.

Quando se tem diabetes:

- o seu corpo não produz insulina
- o seu corpo não produz insulina suficiente ou
- a insulina que se produz não funciona corretamente



O nível ou a quantidade de açúcar no sangue torna-se demasiado elevado se não houver insulina suficiente para transportar o açúcar do sangue para as células do corpo. Com o tempo, os níveis elevados de açúcar no sangue que não são reduzidos provocam diabetes.



Os tipos mais comuns de diabetes são o tipo 1 e o tipo 2.

Diabetes tipo 1

Na diabetes tipo 1, o corpo não consegue produzir insulina. A diabetes tipo 1 ocorre mais frequentemente em crianças e jovens adultos do que em adultos mais velhos. As pessoas com diabetes tipo 1 têm de injetar insulina para controlar o açúcar no sangue.

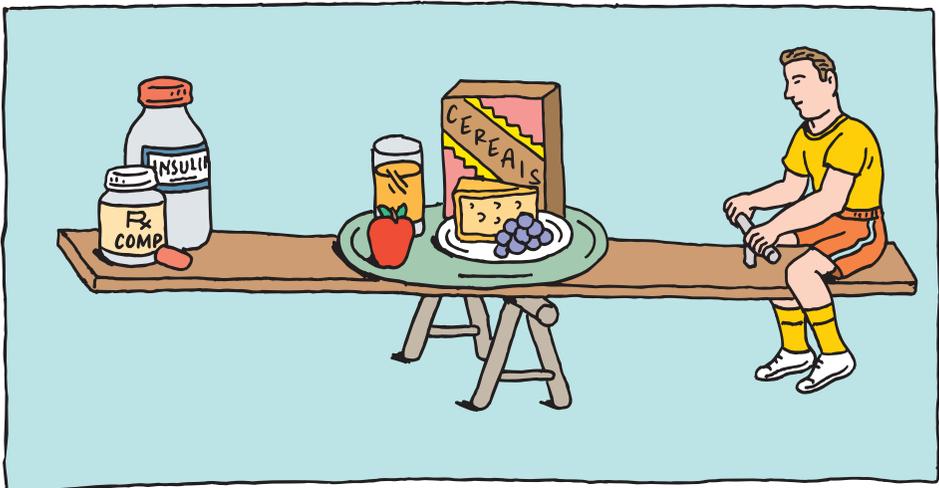
Diabetes tipo 2

Na diabetes tipo 2, o organismo consegue produzir alguma insulina, mas não a suficiente. Ou a insulina que o corpo produz não funciona corretamente.

A diabetes tipo 2 começa frequentemente nos adultos, mas as crianças também a podem ter. É mais frequente em pessoas com excesso de peso ou se alguém na família tiver diabetes.

A diabetes tipo 2 é controlada através do equilíbrio entre quando e o que se come, com:

- quão ativo é
- o seu peso e
- os medicamentos que toma para a diabetes



Açúcar elevado no sangue

Uma vez que a insulina não está a funcionar corretamente, o açúcar no sangue pode passar para a urina. Açúcar elevado no sangue e açúcar na urina podem causar problemas, como:



sentir-se cansado



perda de peso



sentir sede



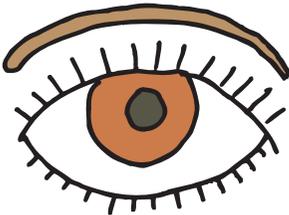
necessidade de urinar frequentemente



visão turva

O controlo da diabetes é importante. Pode ter problemas de saúde graves quando o açúcar no sangue está fora de controlo, como por exemplo:

doença coronária



problemas oculares - até cegueira



problemas nos pés - até mesmo a perda de um pé ou de uma perna

Testes de açúcar no sangue e de cetonas

Pode ter-se um problema de açúcar elevado no sangue sem o saber. É por isso que é importante controlar frequentemente o açúcar no sangue.

A maioria das pessoas verifica o nível de açúcar no sangue através da análise de uma gota de sangue com um medidor especial.

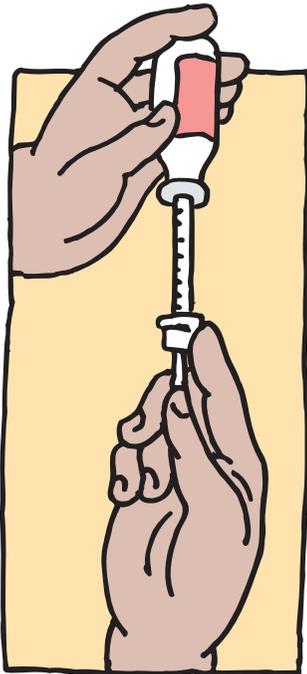
Outra análise de sangue importante é a A1C. Este teste mostra o seu nível médio de açúcar no sangue nos últimos dois ou três meses.



A análise da urina é utilizada com maior frequência para determinar se existem cetonas na urina. As cetonas significam que o nível de açúcar no sangue está muito elevado. Contacte imediatamente o seu médico se tiver cetonas. Pode estar a ter uma emergência médica.

Medicamentos para a diabetes

A maioria das pessoas com diabetes toma medicamentos para controlar o açúcar no sangue. Os comprimidos para a diabetes funcionam de diferentes formas para ajudar a baixar o açúcar no sangue. Se toma um comprimido para a diabetes, tome-o à mesma hora todos os dias. Além disso, saiba o que fazer se se esquecer de tomar o seu comprimido. Não deve tomar uma pílula esquecida com a pílula seguinte.



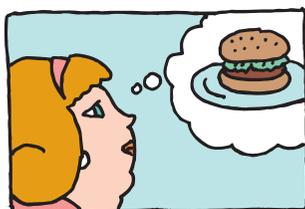
Se toma insulina, aprenderá como, onde e quando a deve injetar. Muitas pessoas utilizam uma agulha e uma seringa para injetar insulina. Também são utilizadas canetas de insulina e bombas de insulina. É importante saber onde guardar a insulina e durante quanto tempo a pode utilizar. Contacte o seu médico ou clínica de saúde imediatamente se tiver dúvidas sobre a utilização de insulina.

Nível de açúcar no sangue baixo

A insulina ou os comprimidos ajudam a controlar a diabetes mas, por vezes, podem causar níveis baixos de açúcar no sangue. Isto pode acontecer se:

- é demasiado ativo
- toma demasiados medicamentos
- salta uma refeição
- não come o suficiente

Os sinais ou sintomas de níveis baixos de açúcar no sangue incluem

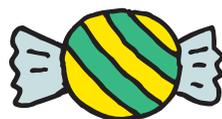


sentir-se trémulo, com tonturas, suado, perturbado, com fome ou cansado.

Se tiver um problema de baixa de açúcar no sangue, é importante comer ou beber imediatamente 15 gramas de um alimento de ação rápida rico em açúcar, como:



- 1/2 lata de refrigerante normal (não dietético!)
- 1 colher de sopa (ou dois pacotes) de açúcar verdadeiro
- 3 rebuçados que se podem comer rapidamente



Metas de açúcar no sangue

O seu médico ajudá-lo-á a decidir os objetivos de açúcar no sangue que são melhores para si. Escreva os seus objetivos no quadro abaixo:

Objetivos de açúcar no sangue (glucose) para muitos adultos com diabetes*		
Tempo	Adultos com Diabetes	○ meu objetivo
Antes das refeições	80 a 130 mg/dL	<input type="text"/>
1 a 2 horas a partir do início de uma refeição	Inferior a 180 mg/dL	<input type="text"/>
A1C	Inferior a 7%	<input type="text"/>

*Diretrizes da American Diabetes Association (valores plasmáticos)

Antes de sair do consultório médico ou da clínica, certifique-se de que compreendeu:

- como utilizar o seu medidor
- o que significam os resultados das suas análises ao sangue e
- quais são os seus objetivos de açúcar no sangue

Contacte o consultório do seu médico sempre que tiver dúvidas sobre como controlar a sua diabetes.

Por vezes, pode ser difícil fazer o que é necessário para controlar a diabetes. Muitas pessoas juntam-se a um grupo de apoio. Diga à sua família e amigos o que podem fazer para ajudar.

A diabetes não pode ser curada, mas pode ser controlada.

Coma alimentos saudáveis nas quantidades certas todos os dias, seja ativo com frequência e tome os seus medicamentos - se for necessário.

É possível levar uma vida plena e saudável com diabetes!



Fale sempre com o seu médico antes de efetuar quaisquer alterações ao seu plano de tratamento da diabetes.

Translation provided by Southcoast Health
© 2006 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2023