

O QUE É DIABETES?

É uma doença que apresenta falta parcial ou total de insulina, hormônio produzido pelo pâncreas.

Nosso organismo transforma em glicose (açúcar) os alimentos que comemos. A insulina ajuda no transporte do açúcar do sangue às células do corpo.

A pessoa com diabetes não produz insulina ou não produz o suficiente, ou ainda, a insulina produzida não é aproveitada adequadamente. Isto faz com que aumente a taxa de glicose (açúcar) no sangue.

DIABETES TIPO 1

- As pessoas com DM Tipo1 não produzem insulina, por isso o tratamento requer o uso de injeções de insulina.
- Aparece de forma abrupta em crianças e jovens.
- Tratamento: insulina, dieta, educação para o autocuidado e exercícios físicos.

DIABETES TIPO 2

- As pessoas com DM Tipo 2 produzem sua própria insulina, porém em quantidade insuficiente ou de forma inadequada.
- Ocorrem com maior frequência em adultos, pessoas com antecedentes familiares de DM e em pessoas com excesso de peso (obesos).
- Apresentam poucos sinais e sintomas (as vezes até ausentes), o que permite a evolução do Diabetes por muitos anos sem diagnóstico.

SINAIS E SINTOMAS

- Sede em excesso
- Fome exagerada
- Emagrecimento
- Muita câimbra
- Obesidade
- Urina muitas vezes e em grande quantidade
- Desânimo, cansaço, fraqueza
- Deficiência visual

FATORES DE RISCO

Qualquer pessoa pode ter diabetes, sendo que alguns fatores aumentam a chance de ter a doença:

- história de diabetes na família;
- obesidade;
- falta de exercícios físicos;
- alimentação inadequada;
- estresse;
- uso de álcool.



O diabetes não controlado pode resultar em problemas graves como a Hipoglicemia e a Hiperglicemia.

HIPOGLICEMIA: queda dos níveis de glicose no sangue abaixo de 60mg/dl.

Você pode ter hipoglicemia se:

- tomar medicamento em excesso;
- não se alimentar na quantidade certa ou omitir uma refeição;
- exercitar-se mais do que o costume.

Os sintomas de baixo nível de açúcar no sangue (hipoglicemia) são:

- tremores, cansaço;
- fome excessiva, irritabilidade;
- tonturas, visão turva;
- suor exagerado, pele fria, sonolência;
- em mais graves, perda da consciência.

O que fazer se você apresentar alguns desses sintomas:

- comer ou beber imediatamente algum alimento doce (suco de frutas ou água adoçada). A quantidade varia de uma pessoa para outra;
- em seguida, comer um sanduíche, banana ou outra fruta.

HIPERGLICEMIA: taxa de glicose no sangue elevada (acima de 140 mg/dl em jejum ou acima de 180 mg/dl após a refeição).

Você pode ter hiperglicemia se:

- comer em excesso;
- tomar medicação insuficiente;
- tiver alguma doença ou infecção;
- fizer pouca atividade física.

Os sintomas de níveis elevados de açúcar no sangue (hiperglicemia) são:

- sede intensa, garganta seca;
- volume urinário excessivo;
- visão turva, muito cansaço e sonolência;
- em casos graves, pode levar a inconsciência.

O que fazer se você apresentar alguns desses sintomas:

- verificar taxa de glicose no sangue (teste de glicemia);
- verificar se tomou os medicamentos corretamente;
- se ocorreu abuso alimentar;
- observar presença de infecções, gripes;
- procurar serviço de saúde.

A HIPOGLICEMIA E A HIPERGLICEMIA SÃO PROBLEMAS QUE PODEM SER EVITADOS

O que acontece quando o nível de açúcar no sangue é alto?

Níveis elevados de açúcar no sangue por tempo prolongado podem causar vários problemas graves como:

- cegueira;
- derrame cerebral;
- ataques cardíacos;
- amputações de pés, pernas;
- problemas sexuais;
- lesões ulcerosas nos pés e pernas;
- insuficiência renal;
- ressecamento da pele.

Como prevenir o Diabetes Mellitus?

- Alimentação adequada
- Prática regular de exercícios físicos
- Controle do peso
- Exame de rotina regularmente

Para evitar complicações:

- realize adequadamente o tratamento tomando as medicações ou aplicando a insulina;
- escolha cuidadosamente a hora das refeições;
- faça exercícios físicos;
- monitore a glicose no sangue e a pressão arterial;
- controle o colesterol e os triglicérides;
- não fume.

ALIMENTAÇÃO

Para uma alimentação saudável, procure e converse com um nutricionista. Aqui vão dicas para ajudar no controle do seu Diabetes:

- evite gorduras e doces;
- ingira alimentos que contenham fibras (pão, arroz e farinha integral);
- faça 6 (seis) refeições diárias (café da manhã, lanche, almoço, lanche, jantar, lanche);
- coma frutas e verduras.

Elaboração: Enf^{as} Janete Maria Denardin, Vânia Lucia Durgante, Salete Rizzatti; e M.D. Silvia Londero

Adaptação: Nepe - HUSM

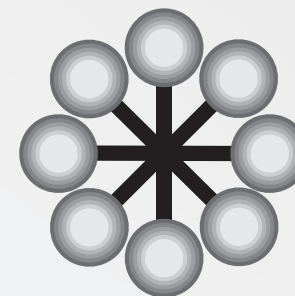
Diagramação: Juliana Mostardeiro



Hospital Universitário de Santa Maria

Universidade Federal de Santa Maria
Hospital Universitário de Santa Maria
Ambulatório Ala I

Educação em Diabetes



NEPE

Núcleo de Educação Permanente em Enfermagem

HUSM

Educação em Saúde