

## DIABETES



O que é Diabetes?

O diabetes Mellitus é uma doença em que há um aumento de glicose (açúcar) no sangue. Então, esta glicose se acumula em nosso organismo causando, em longo prazo, problemas nos rins, olhos coração, veias, pés.

### Sintomas

- Muita sede / boca seca
- Urina em excesso
- Muita fome
- Cansaço
- Perda rápida de peso
- Visão embaçada

Existem dois tipos de diabetes

#### Tipo 1

O diabetes TIPO 1 ocorre quando o organismo produz muito pouca ou nenhuma insulina. Desenvolve-se na maioria dos casos em crianças e adolescentes e representa em torno de 10% de todos os casos de Diabetes.

#### Tipo 2

O diabetes TIPO 2 ocorre quando o organismo é incapaz de produzir quantidade suficiente de Insulina ou não consegue utilizar adequadamente a Insulina produzida. Isso pode ser controlado graças a dieta, medicação oral e exercícios diários. O TIPO 2 se desenvolve principalmente em adultos, podendo ocorrer também em jovens. Representa aproximadamente 90% de todos os casos de Diabetes.

### Conselhos para uma vida saudável

Para reduzir o risco de desenvolver o Diabetes e suas complicações, é essencial estabelecer hábitos saudáveis, entre eles:

#### Controle de Glicemia

A Glicemia, em jejum, deve ser mantida entre 70 – 100 mg.

Caso o valor esteja fora dessa faixa, procure seu médico.

#### Manter uma dieta equilibrada

Comer de modo saudável ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue, manter o peso e prevenir doenças do coração. Dieta para diabéticos deve ser vista como um plano de alimentação sadia, ideal para a família.

#### Controle de Pressão Arterial

Diabéticos precisam ter pressão arterial abaixo ou igual a 120/80 mmHg (doze por oito) para evitar problemas cardíacos e cerebrais.

#### Parar de fumar

O cigarro, além de todos os agravantes, também causa problemas nas artérias e nas veias como a Diabetes, piorando muito sua saúde.

#### **Exercício físico**

Em pessoas diabéticas, o exercício reduz o nível de açúcar no sangue, além de auxiliar na redução de peso e na prevenção de doenças cardiovasculares.

#### **Nunca abandone o tratamento**

O diabetes é uma doença crônica, porém controlável. Nunca substitua seus medicamentos por chás etc, sem orientação médica.

#### **Dicas**

Participe de um grupo de apoio e informe-se sobre Diabetes ( procure o Centro de medicina Preventiva);

- Explique para sua família e amigos o que eles podem fazer para ajudá-lo';
- Use sempre calçados e meias confortáveis e verifique seus pés todos os dias;
- Carregue a identificação de Portador de Diabetes;
- Siga corretamente as orientações de seu médico;

Você pode ter uma vida normal e saudável, mesmo estando com Diabetes.