

Os cuidados com a Diabetes



SISTEMAS
Planos de Saúde

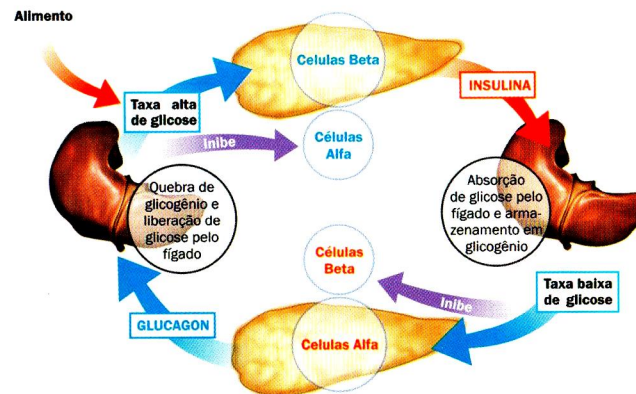
Priorizando e humanizando sua saúde.

ANS Nº: 35258-6

SISTEMAS
Planos de Saúde

O que é Diabetes?

É uma doença do metabolismo caracterizada pelo aumento anormal da glicose ou açúcar no sangue, causada pela falta de insulina.

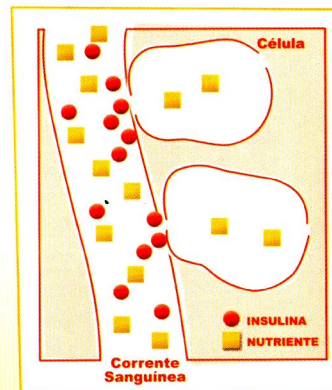


Regulação da concentração de glicose no sangue. A normoglicemia é mantida pela ação combinada dos hormônios pancreáticos insulina e glucagon.

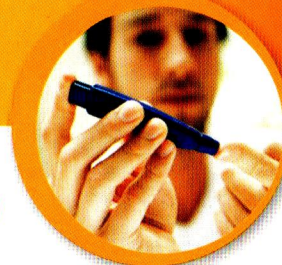
Características da Diabetes

A Diabetes não se trata de uma doença única, mas de um conjunto de doenças com uma característica em comum:

O aumento da concentração de glicose no sangue provocado por diferentes situações:



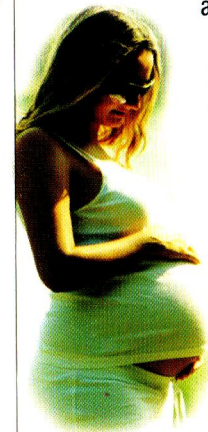
Diabetes tipo I - O pâncreas produz pouca ou nenhuma insulina. A instalação da doença ocorre mais na infância e adolescência e exige a aplicação de injeções diárias de insulina;



Os cuidados com a Diabetes

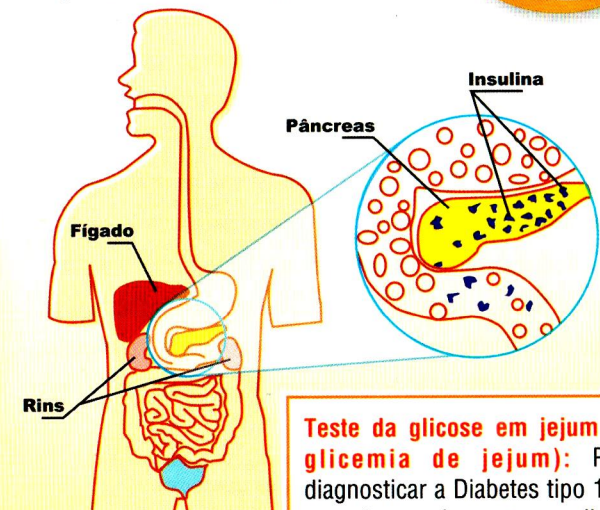
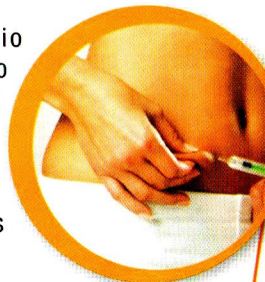
Diabetes tipo II - As células são resistentes à ação da insulina. A incidência da doença que pode não ser dependente de injeções de insulina, em geral, acomete as pessoas depois dos 40 anos de idade;

Diabetes gestacional - ocorre durante a gravidez e, na maior parte dos casos, é provocado pelo aumento excessivo de peso da mãe;



O que é insulina?

É um hormônio produzido pelo pâncreas, glândula localizada logo abaixo do estômago, entre esse órgão e o duodeno. A ausência de insulina interfere na queima do açúcar e na sua transformação em outras substâncias como proteínas, músculos, gorduras, etc.



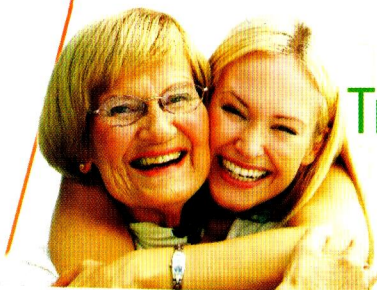
Teste da glicose em jejum (ou glicemia de jejum): Para diagnosticar a Diabetes tipo 1 e 2 em crianças, homens e mulheres não gestantes, é feito o teste de dosagem sanguínea da glicemia (ou glicose) em jejum de 8 horas.

Diagnóstico

O controle é vida.

Teste de Tolerância Oral à Glicose – TTOG: Em gestantes, para diagnosticar a Diabetes, é feito o Teste Oral de Tolerância à Glicose (TOTG).

Dosagem aleatória de glicose sanguínea: Valores de glicose sanguíneas iguais ou maiores que 200 mg/dl, quando dosada em qualquer hora do dia, mesmo não estando de jejum, podem indicar a presença de diabetes quando o indivíduo já apresenta os sintomas de diabetes.



Tratamento

Na maioria dos casos, o controle dos níveis de glicose no sangue é feito por medicamentos. As melhorias no tratamento incluem:

Novas sulfonilurêias: estimulam o pâncreas a produzir mais insulina.

Metformina: melhora a resposta natural do fígado, o qual previne a liberação excessiva de açúcar no sangue.

Glibenclâmida: estimula o pâncreas a produzir mais insulina.

Inibidores de alfa-glicosidase: reduz a velocidade de quebra do amido e, portanto, a liberação de açúcar pelos intestinos para a corrente sanguínea.

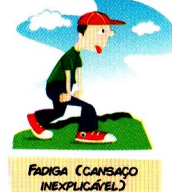
Tiazolidinadionas: permitem o uso eficiente da insulina e reduzem o risco cardíaco associado a Diabetes.

NOTA: O tratamento é sempre individualizado, pois somente o seu médico poderá avaliar qual será o caminho mais adequado para você.

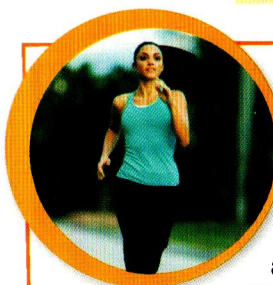


Sinais e sintomas

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



Como prevenir?



Segundo o antigo ditado, "é melhor prevenir do que remediar", no caso do Diabetes, "o controle é vida".

1. Restrição do açúcar: O primordial, na prevenção da Diabetes, é restringir ou, pelo menos, moderar o consumo de açúcar e quaisquer de suas preparações.

Além disso, a adoção de dietas com baixo teor de calorias ajuda a reduzir o peso ou mantê-lo ideal, fator este importante para a prevenção da obesidade.

2. Atividade física: Os exercícios físicos melhoram a circulação e aumentam a queima de açúcar no sangue. Um dos melhores exercícios é a caminhada. Trinta minutos por dia são o suficiente e garantem diversos benefícios.

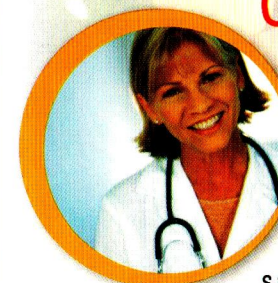
3. Programas educativos: A orientação quanto à necessidade do controle e dicas preventivas é a chave do sucesso no combate a Diabetes. Como parte de um programa educativo, podemos citar o antitabagismo, a realização de exames oculares (a cegueira é uma das consequências da Diabetes), moderação ao consumir bebidas alcoólicas, a prática de atividades de lazer, evitando o sedentarismo, etc.

Fatores de risco



- Obesidade (inclusive a obesidade infantil);
- Diabetes na Família;
- Falta de atividade física regular;
- Hipertensão;
- Níveis altos de colesterol e triglicérides;
- Medicamentos, como os à base de cortisona;
- Idade acima dos 40 anos (para a Diabetes tipo II);
- Estresse emocional.

Complicações Crônicas



O tratamento correto do Diabetes é manter uma vida saudável, evitando diversas

complicações que surgem em consequência do mau controle da glicemia. Afinal, como se sabe, altas taxas de açúcar no sangue pode causar sérios danos à saúde. Cuide-se bem e faça sua parte! Se, por acaso, você já estiver com o diagnóstico de alguma complicação crônica, saiba que existem tratamentos específicos que irão ajudá-lo a levar uma vida normal.



Tel.: (11) 3224.1200

Centro: Av. Vieira de Carvalho, 172
1º, 9º e 10 andares - República
Sul: Rua Carlos Gomes, 630 - Santo Amaro
Leste: Rua Harry Danhemberg, 979 - Itaquera
site: www.sistemasplanosdesaude.com.br