

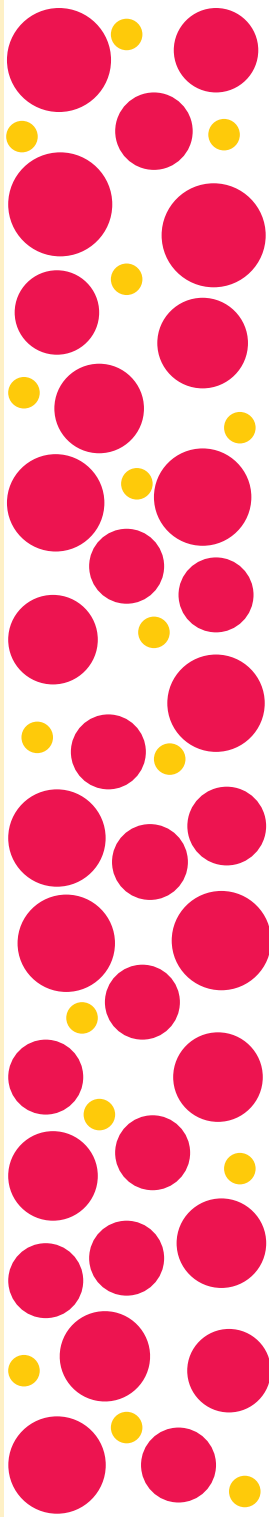
◆ **VIVER BEM** ◆



**DIABETES**

**Unimed** 

glicose no sangue



glicose no sangue em excesso





## O QUE É?

Diabetes é uma doença crônica caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar no sangue (glicemia), devido a **ausência total** ou **parcial** da **insulina** ou a incapacidade desse hormônio exercer suas funções.

## O QUE É INSULINA?

É um hormônio produzido pelo pâncreas, responsável por reduzir os níveis de açúcar (glicose) no sangue.

### PRINCIPAIS SINTOMAS:

- Urinar com frequência;
- Cansaço;
- Perda de peso;
- Sede excessiva.

## FATORES DE RISCO PARA DESENVOLVER A DOENÇA:

- Excesso de peso;
- Má alimentação;
- Histórico familiar;
- Sedentarismo.

Já imaginou se o corpo humano contasse com um sistema de alarme que dispara quando o risco de desenvolver uma doença aumenta? Não seria uma chance de mudar seu futuro?

## PRÉ-DIABETES

Termo utilizado quando os níveis de glicose no sangue estão mais altos do que o normal, mas não o suficiente para um diagnóstico de Diabetes tipo 2. Se você receber a informação de que está pré-diabético, há chance de reverter o quadro de saúde e retardar a evolução para o diabetes e suas complicações.

Portanto, faça seus exames de rotina e converse sempre com seu médico e enfermeira de referência.

# TIPOS DE DIABETES

## DIABETES TIPO 1

---

No diabetes tipo 1, o pâncreas não produz insulina em quantidade suficiente porque o próprio sistema imune da pessoa destrói as células que produzem o hormônio. Algumas vezes, está associado a outras doenças autoimunes como a tireoidite de Hashimoto, a doença de Addison e a miastenia gravis. Em menor proporção, a causa da destruição das células beta é desconhecida e, nesse caso, chama-se diabetes tipo 1 idiopático.

---

## DIABETES TIPO 2

---

Esse tipo de diabetes refere-se a uma deficiência relativa de insulina ou à resistência à ação da insulina. Pessoas com histórico familiar, pressão e colesterol altos e que estão acima do peso tem mais chances de desenvolver diabetes tipo 2.

---

## DIABETES GESTACIONAL

---

O diabetes pode aparecer pela primeira vez durante a gestação, geralmente se resolvendo no período pós-parto, mas podendo retornar anos depois em grande parte dos casos.

---

## VALORES ADEQUADOS DE GLICEMIA

A glicose normal em jejum, quando por exemplo são realizados exames laboratoriais, não deverá ultrapassar os **100 mg/dl**.

Duas horas após uma refeição, a glicose não deverá ultrapassar **140 mg/dl**.

Se você tem diabetes converse com seu médico sobre suas metas glicêmicas. Essas são individuais e devem ser mantidas para prevenir complicações agudas e crônicas. Normalmente um bom controle é atingido com uma hemoglobina glicada menor ou igual a 7%.

## O QUE É O EXAME DE HEMOGLIBINA GLICADA?

Possibilita estimar quão elevadas as glicemias estiveram nos últimos 3 a 4 meses.



### CURIOSIDADE:

Tal estimativa torna-se possível pelo fato de a glicose sanguínea ligar-se de maneira irreversível a hemoglobina (célula do sangue) durante seu período de vida, que tem essa duração.

As recomendações do resultado variam de 6,5 a 7%, mas sempre é importante individualizar o tratamento. Converse com seu médico.



## COMPLICAÇÕES AGUDAS

---

### HIPOGLICEMIA

É caracterizada por um nível anormalmente **baixo** de glicose no sangue, geralmente **abaixo de 70mg/dl**. É importante não considerar apenas este número, lembrando que a resposta de um organismo pode ser diferente de outro.

### CAUSAS COMUNS DA HIPOGLICEMIA

- Aumentar a quantidade de exercícios sem orientação correta, ou sem ajuste correspondente na alimentação ou na medicação;
- Pular refeições;
- Comer menos do que o necessário;
- Exagerar na medicação, acreditando que ela vai trazer um controle melhor;
- Uso incorreto da insulina;

A hipoglicemia em situações extremas pode levar à perda de consciência, crises convulsivas, lesões, estado de coma e até à morte, portanto necessitam de medidas de controle imediatas.

**FIQUE ATENTO:** Reconhecer os sinais e sintomas de hipoglicemia é importante para evitar eventos adversos mais graves, no entanto os mesmos podem variar de pessoa para pessoa.

## MANEJO DA HIPOGLICEMIA

**Se a pessoa estiver consciente:** o tratamento é realizado com açúcar. Ingerir uma colher de sopa de açúcar (aproximadamente 10 à 15g) diluído em meio copo de água. O alívio dos sintomas é o parâmetro de melhora do quadro de hipoglicemia. Se os sintomas persistem, repete-se a ingestão das 15g de açúcar, após 15 minutos da primeira dose.

**Se a pessoa estiver inconsciente:** deve ser chamado serviço de urgência e emergência.

**ATENÇÃO:** O exagero na quantidade de açúcar administrado no manejo da hipoglicemia pode levar a um episódio de hiperglicemia (aumento da quantidade de glicose).





## HIPERGLICEMIA

É o **aumento** da glicose no sangue, em geral acompanha-se também de altos níveis de açúcar na urina, causando excesso de urina e vontade frequente de urinar e, por consequência, aumento da sede.

## MANEJO DA HIPERGLICEMIA

- Alimentação equilibrada (se possível, converse com um nutricionista);
- Uso correto da terapia medicamentosa (sempre com acompanhamento do seu médico e enfermeira);
- Exercícios físicos (se a taxa de glicose no seu sangue estiver **acima de 250mg/dl**, é importante checar os níveis de cetonas na urina. Se houver cetonúria na urina, os exercícios não são recomendados, pois pode levar a descompensação metabólica e fazer a glicose subir ainda mais).

## PRINCIPAIS COMPLICAÇÕES CRÔNICAS:

- Doença Renal (nefropatia diabética);
- Alterações nos olhos (retinopatia diabética);
- Alterações nos pés.





## CUIDADOS COM OS PÉS



- **Examine seus pés e pernas diariamente:** preste atenção em mudança de coloração e temperatura, olhe cada um dos dedos e entre eles, procure por infecções, cortes, bolhas, calos, feridas. Se não conseguir fazer isso sozinho, peça ajuda para um familiar ou amigo. Use um espelho para verificar a sola dos pés;

- **Para higienização dos pés utilize sempre água morna.** Nunca verifique a temperatura da água diretamente com os pés. Faça isso com a mão. Na hora de secar, não se esqueça de secar sempre entre os dedos;

- Aplique creme hidratante na pele seca, mas com cuidado para **não aplicar entre os dedos;**

- **Avalie e cuide de suas unhas regularmente.** O corte deve ser sempre reto, nunca corte os cantos das unhas, assim você evita unha encravada e muitas infecções;



## CUIDADOS COM OS PÉS

- **Nunca ande descalço!** Lembre-se que quem é portador de diabetes pode apresentar a diminuição da sensibilidade nos pés, o que facilita o trauma e o aparecimento de feridas e infecções indesejadas;

- **Utilize sapatos adequados.** O uso de sapatos confortáveis evita calos, bolhas, joanetes, feridas e infecções.

O cuidado com os pés começa com o uso adequado da medicação, cuidados com a alimentação e a prática regular de atividade física.

**Comece agora!**

Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar  
em [www.unimed.coop.br/viverbem](http://www.unimed.coop.br/viverbem)

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Não jogue este impresso no chão. Seja consciente e descarte corretamente.