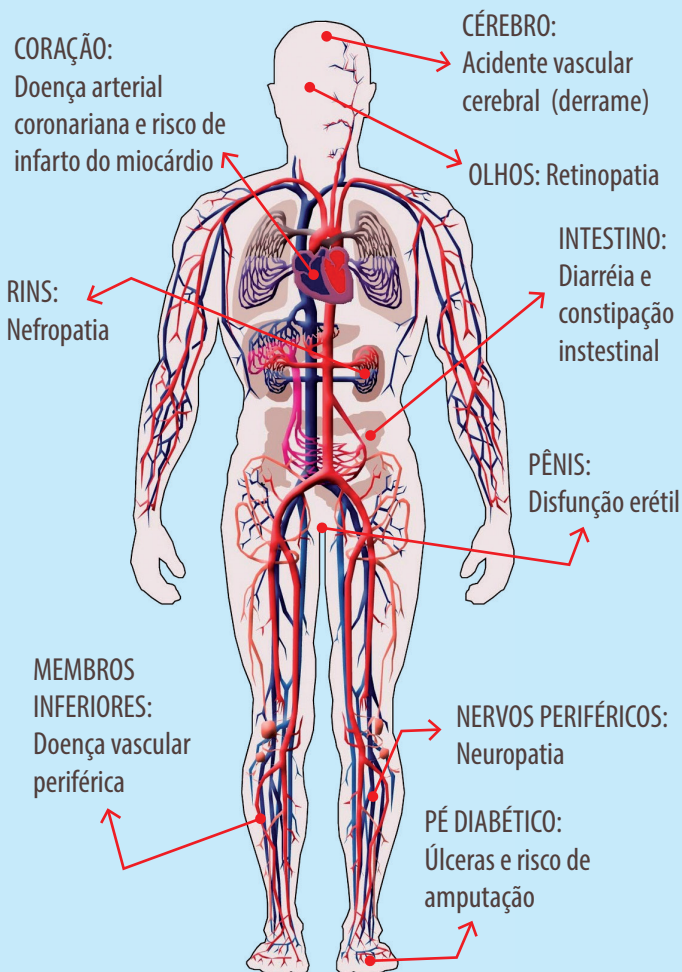


O QUE VOCÊ DEVE SABER SOBRE
DIABETES MELLITUS



PROBLEMAS CAUSADOS PELO DIABETES MELLITUS



O Diabetes é uma doença crônica, não transmissível de origem metabólica, decorrente da anormalidade dos níveis de açúcar no sangue. Ainda não há cura e a falta de cuidados pode levar, entre muitos casos, a cegueira, amputações ou morte.

EXISTEM 3 TIPOS MAIS CONHECIDOS

- **Diabetes tipo 1 ou juvenil**

Normalmente se inicia na infância ou adolescência devido à diminuição de insulina causada pela destruição de células do pâncreas, levando o jovem a depender de injeções diárias de insulina (insulinodependente).



- **Diabetes tipo 2 ou tardio**

Causada por muitos fatores onde as células do pâncreas aumentam a produção de insulina e, ao longo dos anos, a resistência à insulina acaba por levar essas células à exaustão. Diagnosticável normalmente acima dos 40 anos.

- **Diabetes gestacional**

Desenvolve-se durante a gravidez podendo melhorar, desaparecer e/ou retornar mais tardiamente no tipo 2 depois do nascimento do bebê. Embora temporária e tratável, pode



trazer danos à saúde do feto e/ou da mãe, caso não seja acompanhada devidamente.

SINAIS DE ALERTA PARA DIABETES

- Aumento do volume de urina;
- Aumento de apetite;
- Aumento da sede e de ingestão de líquidos;
- Perda acentuada de peso;
- Cansaço;
- Visão turva;
- Demência;
- Infecções na gengiva;
- Feridas de difícil cicatrização, entre outros.

PROBLEMAS DECORRENTES DA FALTA DE CUIDADOS COM O DIABETES

Dentre os inúmeros problemas decorrentes da falta de acompanhamento médico, os mais comuns são:

- Cegueira;
- Perda dos dentes;



- Má cicatrização de feridas na pele e membros;
- Falência dos rins levando à diálise;
- Amputação de membros;
- Morte.

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS PARA PREVENÇÃO DE DOENÇAS E CUIDADOS DIÁRIOS

- Manter uma alimentação regular balanceada e saudável, rica em legumes, frutas e verduras, evitando o abuso de frituras e produtos industrializados;
- Ingerir pelo menos 2 lt de água por dia;
- Cuidar da higiene no preparo dos alimentos antes de ingeri-los;
- Criar o hábito da prática de atividade física regular e moderada de acordo com a idade e sob supervisão;
- Evitar o tabagismo, álcool, drogas e estresse;
- Visitar seu médico ou serviço de saúde regularmente para exames ou avaliação de rotina;
- Manter-se atualizado sobre a doença;
- Evitar a automedicação e respeitar as prescrições médicas;
- Manter hábitos saudáveis de higiene corporal e bucal;
- Uso de calçados e meias adequados ao seu tamanho, sem

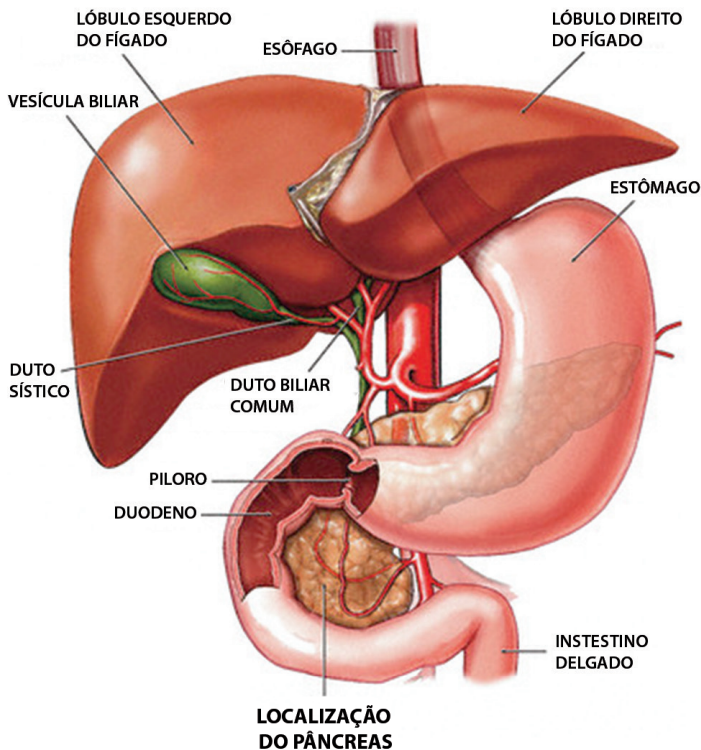
emendas, confortáveis e que protejam seus pés, evitando chinelos e sandálias abertas (inspecionar o interior dos calçados fechados antes de usá-los pois podem conter pequenos objetos que possam vir a machucá-lo);

- Use algum documento que o identifique como portador de Diabetes em caso de emergência;
- Faça a monitorização glicêmica domiciliar diária do sangue.

Tais práticas certamente auxiliarão no controle dos níveis de açúcar no sangue, combaterão a obesidade, o sedentarismo, auxiliarão na melhora da circulação sanguínea, em articulações mais saudáveis e na melhoria da qualidade de vida.

CUIDE-SE !

MAPA ANATÔMICO DO SISTEMA DIGESTIVO OU DIGESTÓRIO





SECRETARIA DE
SAÚDE



SES - Secretaria de Estado de Saúde / RJ

DCNT - Doenças Crônicas Não Transmissíveis

Rua México, nº 128 sala 406, Centro, Rio de Janeiro - RJ CEP: 200.31-142

Telefones: (21) 2333-3879 / 2333-3853 email: dcnt@saude.rj.gov.br