

O GUIA DO American Diabetes Association. DIABETES

Diabetes Introdução



Insulina é um hormônio produzido pelas células beta no pâncreas, um órgão localizado atrás do estômago.

O diabetes é um problema que ocorre com o corpo que faz com que os níveis de açúcar no sangue aumentem acima do normal. Isso é chamado de hiperglicemia.

Ao comer, o corpo transforma o alimento em açúcar e o envia ao sangue. A insulina, por sua vez, ajuda a passar o açúcar do sangue para as células. Quando o açúcar entra nas células, ele é usado como "combustível" para ter energia imediatamente ou é armazenado para ser usado depois. Em uma pessoa com diabetes, há um problema com a insulina. Porém, nem todas as pessoas diabéticas apresentam o mesmo problema.

Há tipos distintos de diabetes – tipo 1, tipo 2 e um problema chamado diabetes gestacional. Se você tem diabetes, o seu corpo não produz insulina o suficiente, não consegue usar a insulina que produz bem ou ambos os casos.

O diabetes pode ser tratado com insulina, medicamentos orais, exercícios físicos e planejamento de refeições. Se não for tratado, o diabetes pode acarretar várias complicações, como danos aos nervos, problemas renais ou oftalmológicos, doenças cardíacas e derrame (AVC). No entanto, se for bem controlado, o diabético consegue viver uma vida longa e saudável.

Tipo 1

No diabetes tipo 1, o sistema imunológico destrói por engano as células beta, que são as células do pâncreas que produzem a insulina. O corpo trata essas células beta como invasores estranhos e as destrói. O processo de destruição pode ocorrer ao longo de semanas, meses ou anos.



Quando um número suficiente de células beta é destruído, o pâncreas deixa de produzir insulina ou produz tão pouca insulina que é preciso tomar insulina para viver.

Tipo 2

Se você tem diabetes tipo 2, o corpo não usa a insulina de maneira apropriada. Isso é conhecido como resistência à insulina. A princípio, as células beta conseguem produzir insulina a mais para compensar. Mas, com o tempo, o pâncreas não consegue manter o ritmo e não produz insulina o suficiente para deixar o açúcar no sangue nos níveis normais.

Algumas pessoas com diabetes tipo 2 conseguem controlar o diabetes com uma alimentação saudável e exercícios físicos. Entretanto, o médico poderá também precisar prescrever medicamentos orais (comprimidos) e/ou insulina para ajudar a atingir os níveis ideais de açúcar no sangue. O diabetes é uma doença progressiva, ou seja, mesmo que você não precise tratar do diabetes com medicamentos a princípio, com o passar do tempo isso poderá ser necessário.

Diabetes gestacional

O diabetes gestacional (DMG) é o diabetes que se desenvolve durante a gravidez. Para a maioria das mulheres, os níveis de açúcar no sangue voltam ao normal após o parto. Se teve DMG, você precisará fazer exames com regularidade pois tem um risco bem maior de desenvolver diabetes tipo 2 no decorrer da vida.

Para obter mais informações da American Diabetes Association (Associação Americana de Diabetes), acesse o site diabetes.org ou ligue para 1-800-DIABETES (1-800-342-2383).



...algumas pessoas com diabetes tipo 2 apresentam sintomas tão amenos que podem passar despercebidos.



29,1 milhões de americanos têm diabetes

Controle do diabetes

Para controlar o diabetes, é necessário trabalhar juntamente com a equipe de profissionais da saúde para elaborar um plano que ajude você a atingir suas metas. Juntos, você conseguirá controlar o básico do diabetes:

Exame A1C: O exame A1C indica a média de açúcar no sangue nos últimos 2 a 3 meses. Trata-se de um exame de sangue "com memória".

Pressão arterial: Os números da pressão arterial indicam a força do sangue dentro das veias sanguíneas. Quando a pressão arterial estiver alta, o coração precisa trabalhar com mais força.

Colesterol: Os números do colesterol indicam a quantidade de gordura presente no sangue. Alguns tipos de colesterol, como o HDL, ajudam a proteger o coração. Outros, como o colesterol LDL, podem entupir as veias sanguíneas e levar à doenças cardíacas. O triglicérides é outro tipo de gordura no sangue que aumenta o risco de sofrer um ataque cardíaco ou derrame.



Sinais de alerta

Os sintomas a seguir são comuns. No entanto, algumas pessoas com diabetes tipo 2 apresentam sintomas tão amenos que podem passar despercebidos.

Sintomas comuns do diabetes:

- Urinar com frequência
- Sentir muita sede
- Sentir muita fome, embora esteja comendo
- Extrema fadiga
- Visão embaçada
- Cortes/machucados que levam mais tempo para cicatrizar
- Perda de peso, embora esteja comendo mais (tipo 1)
- Formigamento, dor ou dormência nos pés/mãos (tipo 2)



Para obter mais informações da American Diabetes Association (Associação Americana de Diabetes), acesse o site diabetes.org ou ligue para 1-800-DIABETES (1-800-342-2383).