

Diabetes: o que é e como tratar

Capítulo 1

Visão geral do diabetes

Você vai saber mais sobre:

1. O que faz o pâncreas e a função da insulina
2. Seu tipo de diabetes
 - a. O que é e como afeta seu corpo
 - b. O que causa diabetes
 - c. O que você pode fazer
3. Os sinais e sintomas do diabetes
4. Os exames usados para diagnosticar diabetes

1. O que faz o pâncreas e a função da insulina

São muitas as partes do corpo envolvidas na digestão de alimentos e bebidas. Durante a digestão de alimentos e bebidas, o açúcar (também denominado glicose) entra na corrente sanguínea. Quando isso ocorre, o pâncreas secreta um hormônio chamado insulina, que ajuda o organismo a retirar a glicose da corrente sanguínea e armazená-la. Essa glicose armazenada é utilizada como fonte de energia. Todos os alimentos e bebidas aumentam o nível de glicose no sangue e saber como o seu corpo reage aos diferentes alimentos é importantíssimo para administrar o diabetes. Com o tempo, o excesso de glicose no sangue contribui para causar problemas de saúde como doenças cardíacas, derrames e insuficiência renal. Para saber mais, leia o capítulo 6, sobre problemas de saúde relacionados ao diabetes.

2. Seu tipo de diabetes

O Diabetes é uma doença que afeta o modo como o pâncreas produz insulina ou como o organismo responde à insulina. Há 5 tipos principais de diabetes:

1. Diabetes tipo 1
2. Diabetes tipo 2
3. Pré-diabetes
4. Diabetes gestacional (na gravidez)
5. Diabetes induzido por medicamentos

Seja qual for seu tipo de diabetes, o nível de glicose (açúcar) no seu sangue está alto demais.

DIABETES TIPO 1

O que é diabetes tipo 1 e o que acontece com meu corpo?

Diabetes tipo 1 é uma doença que ocorre quando o pâncreas deixa de produzir insulina. Sem insulina, a glicose do sangue não é armazenada nem utilizada pelo organismo e se eleva.

Quando isso acontece, surgem muitos sinais e sintomas, entre eles sentir sede, cansaço, necessidade de urinar com frequência, visão embaçada e perda de peso.

O diabetes tipo 1 é mais comum em crianças e adolescentes, mas pode ocorrer em pessoas de qualquer idade.

O que causa diabetes tipo 1?

Não se sabe qual é a principal causa do diabetes tipo 1. O dano ao pâncreas pode ser devido a um vírus, ou talvez ao próprio sistema de defesa do corpo (o sistema imunológico).

O que devo fazer?

Se você tem diabetes tipo 1, terá que aplicar insulina de acordo com a recomendação do seu médico.

Como o seu corpo não produz insulina, a glicose se acumula no sangue. Com o tempo, a grande quantidade de glicose no sangue (o alto teor de açúcar no sangue, denominado "hiperglicemia") pode provocar graves problemas de saúde. É preciso receber insulina para processar a glicose, visto que seu organismo não a produz. A insulina é aplicada no corpo através de uma injeção, e ajuda a retirar a glicose do sangue e armazená-la.

Além de aplicar a injeção de insulina, você pode administrar o nível de glicose no sangue adotando um estilo de vida saudável.

Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), adote medidas para controlar o nível de glicose no sangue.

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
- Tenha uma alimentação saudável
- Faça exercícios e seja ativo
- Gerencie o estresse e a depressão
- Monitore a glicose no sangue
- Evite fumar, inclusive como fumante passivo

DIABETES TIPO 2

O que é diabetes tipo 2 e o que acontece com meu corpo?

O diabetes tipo 2 é o tipo mais comum de diabetes. Esta doença ocorre quando o pâncreas produz insulina, porém o organismo não processa o açúcar (glicose) como deveria. Com o passar do tempo, o pâncreas deixará de produzir insulina suficiente.

O diabetes tipo 2 se desenvolve lentamente, ao longo de muitos anos, e geralmente ocorre em pessoas com mais de 40 anos de idade. Embora seja mais comum em pessoas mais velhas, o diabetes tipo 2 pode surgir em pessoas de qualquer idade.

O que causa diabetes tipo 2?

A causa exata do diabetes tipo 2 é desconhecida, porém há fatores de risco para este tipo de diabetes. Se você tem estes fatores de risco, há uma probabilidade maior de que desenvolva a doença. Os fatores de risco de diabetes tipo 2 são:

- Estilo de vida sedentário (não se exercitar, passar muito tempo sentado)
- Maus hábitos alimentares e consumo excessivo de álcool
- Histórico familiar de diabetes
- Cintura larga (excesso de gordura corporal ao redor da barriga)
- Obesidade ou excesso de peso

É importante avisar seus parentes (tais como pais, irmãos e filhos) que você tem diabetes. Assim, eles podem marcar uma consulta médica para fazer exames. Quanto mais cedo a pessoa for diagnosticada, mais rapidamente poderá tomar medidas e prevenir os problemas de saúde de longo prazo causados pela hiperglicemia (alto nível de glicose no sangue)

O que devo fazer?

Nos estágios iniciais do diabetes, quando o pâncreas está funcionando (produzindo insulina), você toma um medicamento. Trata-se de um comprimido que se toma por via oral, com água ou outro líquido para ajudar a engolir. Esse medicamento ajuda o organismo a produzir mais insulina ou reagir melhor à insulina que o pâncreas produz.

Com o tempo, o pâncreas pode deixar de produzir insulina em quantidade suficiente. Quando isso ocorre, pode ser preciso começar a tomar insulina. A insulina é aplicada através de uma injeção e ajuda a administrar o nível de glicose no sangue.

Fazer exercício também ajuda o corpo a responder à insulina, pois faz com que os músculos utilizem mais glicose do sangue. Como os músculos consomem mais glicose, o organismo reage melhor à insulina. Além de aplicar insulina e se exercitar, você pode controlar o nível de glicose no sangue adotando outros comportamentos de um estilo de vida saudável.

Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), adote medidas para controlar o nível de glicose no sangue.

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
- Tenha uma alimentação saudável
- Faça exercícios e seja ativo
- Gerencie o estresse e a depressão
- Monitore a glicose no sangue
- Evite fumar, inclusive como fumante passivo

PRÉ-DIABETES

O que é pré-diabetes e o que acontece com meu corpo?

Pré-diabetes é quando a glicose no sangue está um pouco mais alta que o normal, mas ainda não o suficiente para ser considerada diabetes tipo 2.

O que causa pré-diabetes?

A causa exata do pré-diabetes é desconhecida, porém há fatores de risco relacionados. Ter fatores de risco significa que há uma probabilidade maior de que você desenvolva pré-diabetes. Os fatores de risco do pré-diabetes são os mesmos do diabetes tipo 2, incluindo:

- Estilo de vida sedentário (não se exercitar, passar muito tempo sentado)
- Maus hábitos alimentares
- Histórico familiar de diabetes
- Cintura larga (excesso de gordura corporal ao redor da barriga)
- Obesidade ou excesso de peso

O que devo fazer?

Ter pré-diabetes aumenta consideravelmente o risco de desenvolver diabetes tipo 2 no futuro. É possível administrar a glicose no sangue adotando um estilo de vida saudável.

Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), adote medidas para controlar o nível de glicose no sangue.

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
- Tenha uma alimentação saudável
- Faça exercícios e seja ativo
- Gerencie o estresse e a depressão
- Monitore a glicose no sangue
- Evite fumar, inclusive como fumante passivo

Seu médico pode receitar um remédio para controlar a glicose no sangue. O medicamento só é receitado se você não conseguir administrar o nível de glicose apenas com exercícios e uma dieta saudável. Ele é tomado por via oral e ajuda o organismo a responder à insulina produzida pelo pâncreas.

DIABETES GESTACIONAL (NA GRAVIDEZ)

O que é diabetes gestacional e o que acontece com meu corpo?

O diabetes gestacional ocorre quando a mulher tem um nível alto de glicose no sangue durante a gravidez. Este tipo de diabetes ocorre durante a gravidez e normalmente desaparece depois. Após o parto, o nível de glicose deveria voltar ao normal. Às vezes, o diabetes gestacional pode durar muito tempo, se o nível de glicose no sangue não retornar ao normal depois do parto. As mulheres que desenvolvem diabetes gestacional têm maior probabilidade de desenvolver diabetes do tipo 2 no futuro.

O que causa diabetes gestacional?

Alguns fatores aumentam o risco de diabetes gestacional. O risco é mais alto se:

- Você tinha 35 anos de idade ou mais ao engravidar
- Você tem um histórico familiar de diabetes gestacional
- Você tinha cintura larga (excesso de gordura corporal ao redor da barriga) antes da gravidez
- Você é obesa ou estava com excesso de peso antes de engravidar

O que devo fazer?

Quando a mulher tem diabetes gestacional, a doença pode afetar o bebê, que pode nascer com peso mais alto que o normal e com malformações. A mulher que tem diabetes gestacional também corre risco de desenvolver diabetes no futuro. Tanto o peso ao nascer quanto o diabetes estão associados a problemas de saúde. Controlar a glicose no sangue é fundamental. É possível administrar a glicose no sangue adotando um estilo de vida saudável.

Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), adote medidas para administrar o nível de glicose no sangue.

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
- Tenha uma alimentação saudável
- Faça exercícios e seja ativo
- Gerencie o estresse e a depressão
- Monitore a glicose no sangue
- Evite fumar, inclusive como fumante passivo

Após o parto:

- Faça exames para medir o seu nível de glicose no sangue entre 6 e 12 semanas após o parto, para se certificar de que o nível voltou ao normal.
- O diabetes gestacional aumenta o risco de diabetes tipo 2. Procure seu médico anualmente após o parto para monitorar sua saúde. Mantenha uma alimentação saudável e faça exercícios para reduzir o risco de diabetes tipo 2 no futuro.

DIABETES INDUZIDO POR MEDICAMENTOS

O que é diabetes induzido por medicamentos e o que acontece com meu corpo?

Diabetes induzido por medicamentos significa que o medicamento que você toma provocou diabetes. Neste caso, o medicamento aumenta o nível de glicose no sangue, fazendo com que o organismo produza mais glicose ou impedindo que a insulina atue da maneira correta.

Alguns exemplos de medicamentos que aumentam a glicose no sangue são:

- Esteroides
- Alguns medicamentos antipsicóticos (tratamento de esquizofrenia)

O que causa diabetes induzido por medicamentos?

Tomar medicamentos que aumentam a glicose no sangue pode provocar diabetes induzido por medicamentos. Os medicamentos que provocam esta doença atuam de modo diferente no organismo. Fale com seu médico sobre o que está acontecendo.

O que devo fazer?

Converse com seu médico para avaliar outras opções de medicamentos para o seu caso. É possível controlar a glicose no sangue adotando um estilo de vida saudável.

Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), adote medidas para administrar o nível de glicose no sangue.

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
- Tenha uma alimentação saudável
- Faça exercícios e seja ativo
- Gerencie o estresse e a depressão
- Monitore a glicose no sangue
- Evite fumar, inclusive como fumante passivo

3. Sinais e sintomas de diabetes

Os sinais e sintomas do diabetes variam de pessoa para pessoa. Você pode sentir qualquer um dos sintomas abaixo (ou uma combinação deles):

- Muita sede
- Vontade de urinar com frequência
- Muito cansaço
- Fome com mais frequência
- Cortes que demoram para cicatrizar
- Perda ou ganho repentino de peso
- Visão embaçada
- Náusea (enjoo), dor de estômago ou abdominal
- Infecções frequentes e de cura lenta (candidíase, por exemplo)
- Dormência ou formigamento nas mãos ou pés

4. Exames para diagnosticar diabetes

Há diversos exames que podem ser feitos para diagnosticar (descobrir) se você tem diabetes. Eles geralmente fazem parte de exames de sangue de rotina. Abaixo estão descritos 4 exames. Todos eles verificam o nível de açúcar no sangue.

Observações: Os exames geralmente usam a palavra "glicose", que significa "açúcar". Os exames utilizam termo "glicemia", que significa o nível de glicose no sangue.

Glicemia aleatória

- Este exame mede o nível de glicose a partir de uma amostra do seu sangue. Para este exame, não importa quando foi a última vez que você comeu ou bebeu alguma coisa. O resultado mostra como está o nível de glicose no sangue no momento em que foi colhido, e pode variar em função de quando e o que você comeu ou bebeu naquele dia.

Glicemia em jejum

- Este exame mede o nível de glicose a partir de uma amostra do seu sangue. Para fazer o exame, você tem de estar de jejum por no mínimo 8 horas. O resultado mostra o nível de glicose no sangue sem a influência de alimentos ou bebidas.

Curva glicêmica (ou Teste Oral de Tolerância à Glicose)

- Este exame mede o nível de glicose a partir de uma amostra do seu sangue. Para fazer o exame, você precisa beber um líquido doce. O resultado mostra o nível de glicose no sangue após beber uma quantidade específica de açúcar. O exame não é feito juntamente com os exames de sangue de rotina, sendo pedido especificamente pelo seu médico.

Exame de hemoglobina glicada (HbA1c, também conhecido como A1c)

- Este exame mostra como a sua glicose no sangue esteve controlada nos últimos 3 meses. Ele usa uma amostra de sangue. Para este exame, não importa quando foi a última vez que você comeu ou bebeu alguma coisa. Ele conta o número de células sanguíneas que contêm açúcar. O resultado é fornecido em uma porcentagem (%), que pode ser convertida em uma média de glicose no sangue.

Resumo

- Se você tem diabetes (de qualquer tipo), pode administrar o nível de glicose no sangue tomando medicamentos para diabetes e adotando comportamentos de um estilo de vida saudável, como ter uma alimentação saudável, fazer exercícios, gerenciar o estresse e depressão, controlar o nível de glicose no sangue, não fumar e evitar a exposição ao fumo passivo.
- Se tiver diabetes, informe aos seus familiares, para que fiquem cientes dos sinais e sintomas de diabetes e possam se consultar e fazer exames também.
- Há diversos exames que ajudam o médico e você a descobrir se você tem diabetes.