

# Diabetes: o que é e como tratar

## Capítulo 6

# Diabetes e problemas de saúde

### **Você vai saber mais sobre:**

1. O impacto do diabetes no corpo
2. Os problemas de saúde que podem ocorrer se o diabetes não for controlado
  - a. O que pode acontecer
  - b. O que você pode fazer para evitar esses problemas
3. Os exames que você pode fazer para verificar se há problemas

#### 1. O impacto do diabetes no corpo

Diabetes significa que o corpo não está processando a glicose (açúcar) como deveria. Isso pode acontecer porque o pâncreas não está produzindo insulina suficiente ou porque as células não estão respondendo à insulina produzida. Quando o corpo não processa glicose como deveria, você pode ter hiperglicemia (glicose alta no sangue). A hiperglicemia pode levar a sérios problemas de saúde, conhecidos como "complicações do diabetes". Ao longo do tempo, a hiperglicemia pode causar uma série de problemas, incluindo:

- Doença cardíaca (infarto)
- Doença cerebrovascular (AVC ou derrame)
- Doença renal crônica (insuficiência renal)
- Problemas oculares (glaucoma, perda de visão)
- Danos aos nervos (dor ou perda de sensibilidade)
- Problemas na pele e nas gengivas (úlceras, doença da gengiva)
- Amputações (remoção cirúrgica de dedos dos pés, pés ou pernas)

O diabetes afeta o corpo inteiro, incluindo os vasos sanguíneos. Os vasos sanguíneos são as veias e artérias que transportam sangue pelo corpo. O diabetes danifica os vasos sanguíneos, tornando-os mais propensos a acumular placas de gordura e se estreitarem. Quando os vasos sanguíneos ficam estreitos, o sangue não percorre o corpo como deveria e isto pode levar a problemas como infarto, derrame, doença renal, problemas oculares, doenças de pele e gengiva e lesões nos nervos.

Para evitar que estes problemas comecem ou piorem, é essencial controlar o diabetes.

#### Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), tome medidas para controlar a doença.

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

Com estas dicas, você pode controlar melhor o diabetes e evitar ou retardar o aparecimento de problemas de saúde. Há mais informações sobre o que fazer nas seções “Uma vida mais ativa”, “Alimentação saudável”, “Bem-estar” e “Assuma o controle”. Esta seção fala especificamente dos problemas de saúde que podem acontecer em pessoas com diabetes.

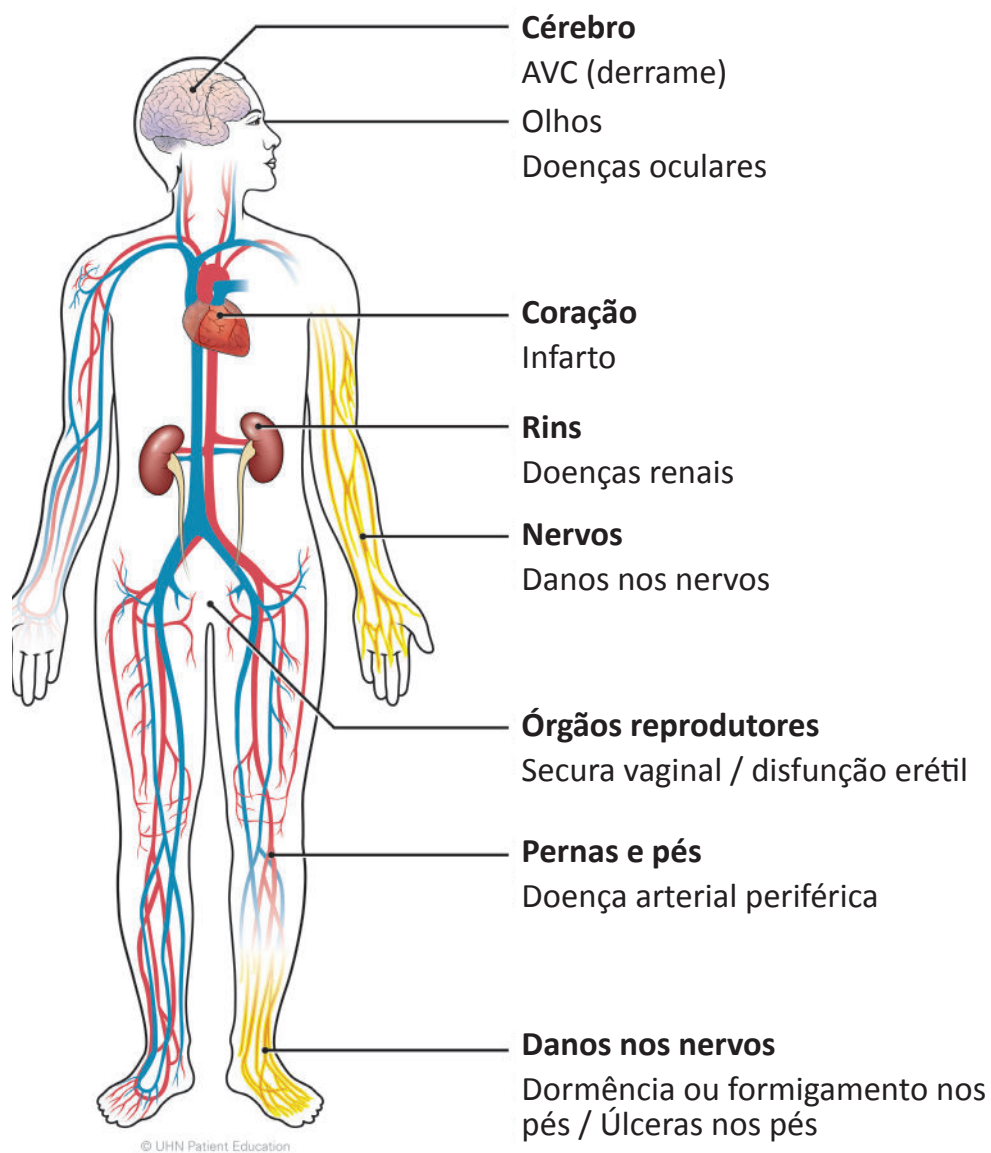
## 2. Problemas que podem acontecer se o diabetes não for controlado

A hiperglicemia causa danos ao corpo. Se você tiver hiperglicemia por vários anos, os danos são ainda maiores.

## Diabetes: o que é e como tratar

### Capítulo 6: Diabetes e problemas de saúde

---



Esta imagem descreve os impactos sofridos no cérebro, olhos, coração, rins, órgãos reprodutivos, pernas, pés e nervos quando você tem hiperglicemia por vários anos.

## CORAÇÃO E CÉREBRO (CARDIOVASCULAR)

### O que pode acontecer?

- O diabetes faz com que os vasos sanguíneos no coração e cérebro acumulem placas e fiquem mais estreitos. O estreitamento das artérias por causa do acúmulo de placas se chama aterosclerose. Ao longo de vários anos, a aterosclerose pode causar infarto e/ou derrame.

### O que posso fazer?

- Você pode evitar infarto e AVC (derrame) controlando o diabetes.

#### Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), tome medidas para controlar a doença.

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

- Aprenda os sinais de um AVC. Saber detectá-lo pode salvar sua vida ou a de um ente querido. Se você acha que está tendo um AVC, ligue imediatamente para o número de emergência local.

#### Alerta de segurança!

### CONHEÇA OS SINAIS DE UM AVC (ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL)

**ROSTO** está caído ou torto?

**BRAÇOS** consegue levantar os dois?

**FALA** está confusa ou lenta?

**CORRA** ligue para a emergência

Se você ou alguém com quem está tiver qualquer um destes sinais, ligue imediatamente para o serviço de emergência local. Agir depressa pode melhorar a chance de sobrevivência e a recuperação.

- Aprenda os sinais de um infarto. Saber detectá-lo pode salvar sua vida ou a de um ente querido. Se você acha que está tendo um infarto, ligue imediatamente para o número de emergência local.

#### Alerta de segurança!

### Conheça os sinais de um infarto

**PRESSÃO**

**ANSIEDADE**

**INDIGESTÃO**

**NÁUSEA ou VÔMITO**

**FALTA DE AR**

Se você achar que está tendo um infarto, ligue imediatamente para o serviço de emergência local.

## PERNAS

### O que pode acontecer?

- As artérias carregam sangue do coração para as pernas. As artérias que transportam sangue rico em oxigênio e nutrientes para os membros são chamadas de artérias “periféricas”. Quando as artérias periféricas ficam mais estreitas por causa do acúmulo de placas, isto se chama doença arterial periférica. Esta doença reduz o fluxo do sangue para as pernas.
- O baixo fluxo sanguíneo para as pernas pode ser doloroso. Essa dor nas pernas é chamada de claudicação intermitente. A claudicação intermitente dá sensação de câimbra ou dor nas pernas ao caminhar. Quando se para de andar, a sensação desaparece.

#### O que posso fazer?

- Se for algo recente, fale com seu médico sobre o que está passando. Só um médico tem como diagnosticar esse problema.
- Controle a glicose, pressão arterial e colesterol para evitar danos às artérias. Isto diminui o risco de acúmulo de placas e estreitamento dos vasos sanguíneos.
- Fale com o especialista em treinamento físico da sua equipe de tratamento do diabetes, que pode criar um plano de exercícios para você. Se você faz caminhada, não tem problema parar por alguns minutos para descansar as pernas durante o exercício.

#### Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), tome medidas para controlar a doença.

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



## OLHOS

### O que pode acontecer?

- O diabetes afeta a maneira como os olhos funcionam e pode levar a várias doenças oculares. Pode ser que essas doenças causem alterações na visão e cegueira. Entre as doenças oculares comuns em pessoas com diabetes estão a **retinopatia**, a **catarata** e o **glaucoma**.
- **Retinopatia** significa que há danos nos vasos sanguíneos da retina. A retina fica no fundo do olho e é a parte que reage à luminosidade dos objetos. A retina é essencial para enxergar. Danos permanentes à retina podem causar alterações na visão.
- A **catarata** é caracterizada por nebulosidade no cristalino, a “lente” que fica na frente do olho e atua como se fosse a tela através da qual enxergamos. A presença de nebulosidade ou a perda da transparência nesta “lente” causa prejuízo na visão.
- **Glaucoma** significa que há acúmulo de líquido nos olhos. Este fluido causa pressão, que pode danificar o nervo que entra e sai do olho. O nervo ocular é o nervo que transfere informações entre os olhos e o cérebro. Danos ao nervo ocular podem causar alterações na visão.

### O que posso fazer?

- Converse com seu médico se tiver alterações na sua visão.
- Discuta as diferentes opções de tratamento para retinopatia, catarata e glaucoma com seu oftalmologista.
- Faça exames oculares regularmente (pelo menos uma vez por ano) com um médico de vista ou oftalmologista.
- É importante controlar o diabetes. O diabetes bem controlado pode prevenir ou retardar a ocorrência de danos aos olhos.

#### Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), tome medidas para controlar a doença.

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

## NERVOS

### O que pode acontecer?

- Os nervos enviam e recebem as “mensagens” trocadas entre o cérebro e o resto do corpo. Para funcionar como devem, eles precisam se alimentar do oxigênio e nutrientes transportados pelas artérias. O diabetes pode afetar as artérias que levam o sangue até os nervos, e danificá-los.
- Por exemplo: os nervos nos dedos mandam mensagens para o cérebro sobre o que você está tocando e a temperatura do objeto. Se estes nervos estiverem danificados, você perderá a sensação nos dedos. A perda de sensação nas mãos e pés é chamada de **neuropatia periférica**.
- Nervos danificados podem levar a uma série de problemas no corpo. Alguns exemplos:
  - Ferimentos nas mãos e pés (por causa da perda de sensação)
  - O estômago leva mais tempo para digerir comida
  - Dificuldade de controlar a pressão arterial ao mudar de posição (p. ex., quando você está deitado e se levanta)

- Não perceber os sinais de baixo nível de glicose ou infarto. O seu médico pode determinar se você tem esses sinais. Neste caso, você precisa monitorar a glicose para que possa tratar um episódio de hipoglicemia, caso aconteça.
- Dificuldade de ereção (chamada disfunção erétil)
- Secura vaginal ou dificuldade de chegar ao orgasmo

### O que posso fazer?

- Fique atento aos sinais de danos nos nervos (veja o quadro abaixo). Estabeleça o que você considera como o seu nível de sensação “normal” e procure o médico caso perceba que essa sensação normal se alterou.
- É importante controlar o diabetes. O diabetes bem controlado pode prevenir ou retardar a ocorrência de danos nos nervos.

#### Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), tome medidas para controlar a doença.

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

#### Sinais e sintomas de danos nos nervos

##### **Dedos das mãos e pés (mais comuns)**

Dormência, formigamento, dor ou ardência nos dedos das mãos e dos pés.

##### **Coração**

O coração bate muito rápido quando se está sentado, mas você pode não sentir os sintomas de um infarto (ou sentir muito levemente).

##### **Sintomas de hipoglicemia**

Você não consegue sentir os sinais comuns da hipoglicemia, como tremor ou nervosismo.

##### **Pressão arterial**

Ficar tonto ou sentir fraqueza ao se levantar pode ser sinal de pressão baixa.

##### **Digestão**

Você:

- Se sente inchado
- Sente que está sempre cheio
- Sente náuseas
- Vomita
- Tem diarreia
- Não consegue defecar (prisão de ventre)

#### Sinais e sintomas de danos nos nervos

##### Órgãos sexuais

Nos homens:

- Dificuldade de conseguir uma ereção

Nas mulheres:

- Secura vaginal
- Dificuldade em chegar ao orgasmo

##### Bexiga

- Você não consegue esvaziar completamente a bexiga
- Infecções do trato urinário com frequência

##### Suor

Você não consegue transpirar ou controlar a temperatura do corpo quando o clima está quente

#### Medidas

- Verifique seus pés todos os dias.
- Consulte seu médico se notar sinais de infecção ou danos nos nervos.
- Entenda como seu corpo responde quando você come. Fale com seu médico para obter ajuda.
- É importante saber identificar quando a glicose no sangue está baixa. Se não conseguir fazer isso, verifique a glicose com mais frequência para se familiarizar melhor com o próprio corpo.
- Tome cuidado ao fazer exercício em clima quente e úmido.

## RINS

### O que pode acontecer?

- Os rins têm uma série de vasos sanguíneos que atuam como filtros. Esses filtros removem resíduos do sangue, e os resíduos são eliminados na urina.
- O diabetes pode danificar os vasos sanguíneos dos rins. Ao longo do tempo, esse dano causa doenças renais, também conhecidas como **nefropatias**.
- Os danos podem ser maiores se você também tiver pressão alta e colesterol LDL (ruim) alto. Ambos aumentam o risco de doença renal.

### O que posso fazer?

- Pode ser que não haja sintomas nos estágios iniciais de uma doença renal. Faça exames com seu médico pelo menos uma vez por ano para monitorar o funcionamento dos rins.
- À medida que a doença renal progride, poder ser que você sinta:
  - Pressão arterial difícil de controlar
  - Fadiga (cansaço forte)
  - Fraqueza ou tontura
  - Náuseas (enjoo)
  - Mudanças na sua urina
  - Consulte seu médico se tiver sintomas de danos nos rins
- É importante controlar o diabetes. O diabetes bem controlado pode prevenir ou retardar a ocorrência de danos nos rins.

#### Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), tome medidas para controlar a doença.

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

## PÉS

### O que pode acontecer?

- O diabetes pode danificar os vasos sanguíneos e nervos dos pés. Quando isto acontece, a sensação dos seus pés muda. Talvez você não consiga sentir dor, pressão ou diferenças de temperatura nos pés. Os pés podem ficar dormentes, com formigamento ou ardência.
- O diabetes também pode fazer com que seus pés mudem de forma e tamanho, além de deixarem de transpirar ou produzir oleosidade. Como resultado, a pele dos pés pode ficar seca e rachada, tornando-se mais suscetível a infecções.
- Uma infecção pode ocorrer em uma ferida no seu pé. As feridas nos pés são chamadas de úlceras do pé, e geralmente aparecem na base do dedão ou na planta do pé. Essas úlceras precisam de atenção médica imediata. Se não forem tratadas, as úlceras podem resultar na remoção de parte do seu pé (amputação).
- Fique atento a quaisquer mudanças no seu pé. Quanto mais depressa você buscar ajuda médica, maior a chance de evitar uma infecção.

#### O que posso fazer?

- É importante controlar o diabetes. O diabetes bem controlado pode prevenir ou retardar a ocorrência de danos nos pés, nervos, vasos sanguíneos e pele.

#### Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), tome medidas para controlar a doença.

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

- Fique atento a estes sintomas:
  - Dormência, formigamento, ardência ou dor nos pés
  - Um corte no pé que não cicatriza
  - A pele dos pés está seca ou rachada
  - Os pés mudam de formato e tamanho

Se tiver algum dos sintomas acima, é preciso agir:

- Converse com seu médico se tiver um desses sintomas
- Converse com seu médico se tiver um corte que não cicatriza
- Peça a seu médico para verificar seus pés a cada consulta



- Fale com um especialista em cuidados com os pés (podiatra), que pode dar orientações para cuidar dos seus pés. Aqui vão algumas dicas:
  - Lave os pés todos os dias com água morna e sabão neutro
  - Corte as unhas dos pés em linha reta para evitar unhas encravadas
  - Passe loção hidratante nos pés
  - Verifique os pés todos os dias, procurando manchas, feridas ou cortes
  - Use meias de microfibra em vez de algodão (elas mantêm os pés secos e reduzem as chances de bolhas e infecções)
  - Use sapatos confortáveis
  - Evite caminhar descalço

## PELE E GENGIVAS

### O que pode acontecer?

- A pele cobre todo o corpo e possui 3 funções principais:
  - Proteger o interior do corpo do ambiente externo
  - Controlar a temperatura corporal
  - Transmitir sensações
- O diabetes muda a pele. A pele não funciona como deve se o diabetes não estiver controlado. A doença torna a pele mais propensa a ficar seca, rachada e com coceira, além de mais suscetível a infecções.
- O diabetes pode aumentar o risco de doença da gengiva, cáries e feridas na boca.

### O que posso fazer?

- É importante controlar o diabetes. O diabetes bem controlado pode prevenir ou retardar a ocorrência de danos na pele e gengivas.

#### Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), tome medidas para controlar a doença.

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
  - Tenha uma alimentação saudável
  - Faça exercício e tenha uma vida mais ativa
  - Gerencie o estresse e a depressão
  - Monitore a glicose no sangue
  - Evite fumar, inclusive como fumante passivo
- 
- Cuide bem da pele para ajudar a prevenir infecções. Aqui vão algumas dicas úteis de cuidados com a pele:
    - Tome banho com água morna, sabão neutro e use shampoo suave
    - Aplique loção hidratante nas áreas de pele seca (tente não passar entre os dedos dos pés)
    - Verifique diariamente se há rachaduras ou feridas na sua pele
    - Procure um centro de saúde imediatamente se perceber cortes, feridas ou erupções cutâneas
    - Mantenha a pele seca
    - Use sapatos confortáveis
    - Use roupas confortáveis, frescas e que absorvem a transpiração da pele, como roupas feitas de microfibras sintéticas (material anti suor). Confira as etiquetas para ter certeza de que as roupas são feitas desses materiais.
  - Se achar que tem uma infecção, fale com seu médico imediatamente.
  - Cuide bem da boca. Escove os dentes e passe fio dental diariamente. Faça exames regulares com o dentista (geralmente 2 vezes por ano).
  - Se as gengivas estiverem vermelhas ou inchadas, procure o dentista imediatamente.

### 3. Exames que você pode fazer

Seu corpo muda com o diabetes, então é essencial saber ouvi-lo. Há uma série de exames médicos que avaliam os nervos, rins e olhos para detectar problemas.

A tabela abaixo explica exames comuns para diabetes. Cada exame é usado para detectar um problema diferente. Seu médico pode fornecer mais informações sobre os exames.

<b>Nome do exame</b>	<b>O que acontece</b>	<b>Com que frequência devo fazer?</b>
<b>HbA1c</b> (também chamado de A1c ou hemoglobina glicada)	Este exame mostra como sua glicose se comportou nos últimos três meses usando uma amostra de sangue. O que você come ou bebe logo antes de fazer o exame não importa.  O exame conta o número de glóbulos vermelhos com glicose. O resultado é apresentado em forma de uma porcentagem (%) que reflete o nível médio de glicose.	No momento do diagnóstico  Repetir a cada 3 meses

## Diabetes: o que é e como tratar

### Capítulo 6: Diabetes e problemas de saúde

<b>Nome do exame</b>	<b>O que acontece</b>	<b>Com que frequência devo fazer?</b>
<b>Pesquisa de sinais de Neuropatia</b> (dano nos nervos)	<p>O fisioterapeuta ou outro profissional da equipe de saúde vai usar um monofilamento (instrumento feito de fibra de nylon) para examinar seus pés.</p> <p>O exame serve para avaliar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Dormência</li><li>– Vibração</li><li>– Resposta a toques leves</li><li>– Reflexos</li></ul>	<p>No momento do diagnóstico</p> <p>Repetir todos os anos</p> <p>Se tiver alterações na pele, consulte o médico</p>
<b>Pesquisa de Nefropatia</b> (dano nos rins) Taxa de Albumina/ Creatinina (ACR)	<p>O médico vai pedir que você vá a um laboratório para testar seu sangue e urina.</p>	<p>No momento do diagnóstico</p> <p>Repetir todos os anos</p>
<b>Pesquisa de Retinopatia</b> (danos oculares)	<p>O médico de vista ou oftalmologista vai examinar seus olhos para ver se há sinais de danos oculares.</p>	<p>No momento do diagnóstico</p> <p>Repetir todos os anos</p> <p>Se notar mudanças na sua visão, procure o médico</p>

#### Resumo

- Os problemas de saúde causados pelo diabetes podem ser muito graves (incluindo infarto, derrame (AVC), perda de visão, dor, úlceras, amputação).
- Você é parte integral do tratamento do diabetes. O diabetes bem controlado é essencial para prevenir ou retardar a ocorrência desses problemas sérios de saúde.
- Exames ajudam a detectar problemas mais rapidamente.

#### Faça sua parte

Se você tem diabetes (de qualquer tipo), tome medidas para controlar a doença.

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