

ALGUMAS COMPLICAÇÕES

Dois tipos de crises podem aparecer a qualquer momento na vida de um diabético: a hipoglicemia e a hiperglicemia.

A hipo acontece quando a taxa de açúcar no sangue está muito baixa; seus sintomas são: tremores, suores, fome, fraqueza, pele úmida, confusão mental, palpitação. Nesse caso, você deve tomar líquidos açucarados ou comer açúcar.

A hiper acontece quando a taxa de açúcar no sangue está muito alta; seus sintomas são: muita sede, excesso de urina, perda de peso, muito cansaço, pele seca, náuseas, vômitos, cheiro de maçã na boca. Sentindo alguns desses sintomas, procure um médico.

Outras complicações podem aparecer ao longo dos anos. Uma delas é a neuropatia, que causa dormência, friagem, formigamento nas pernas e pés, vertigens, náuseas e até impotência sexual masculina.

A sensibilidade nos pés afetados pela neuropatia pode causar feridas ou problemas de cicatrização. Por isso, os pés devem estar sempre limpos e livres de micoses, infecções e unhas encravadas. As unhas devem ser cortadas na altura da ponta dos dedos (para não ferir a pele). E qualquer lesão deve ser mostrada ao médico. Imersão dos pés em água quente ou mesmo bolsas de água quente, cobertores elétricos ou meias apertadas também não são recomendáveis.

Problemas cardiovasculares (no coração ou nas veias) podem ser evitados se o diabético controlar a obesidade, a pressão alta e o fumo. Problemas dentários também são frequentes e devem ser controlados através de higiene oral diária e visitas regulares ao dentista. Muitas complicações oculares (glaucoma ou catarata) podem ser consequência tardia de uma diabetes adquirida na infância.



**A diabetes não tem cura,
mas suas consequências têm:
É só você se cuidar.**

Tomando todos os cuidados indicados, o diabético pode controlar melhor sua deficiência, vivendo longe das internações e da maior parte das seqüelas que poderiam atrapalhar sua vida.

Colaboradora do Texto: Raquel Ribeiro Szpoganicz

**ADESC - ASSOCIAÇÃO DOS DIABÉTICOS
DO ESTADO DE SANTA CATARINA**
Rua Heitor Blum, s/nº - Estreito - Fpolis - SC
Fone: (0482) 44-2655

Secretaria
de Estado
da Saúde
A saúde dos catarinenses



DIABETES

O QUE VOCÊ PRECISA SABER.

27 de junho - Dia Nacional da Diabetes

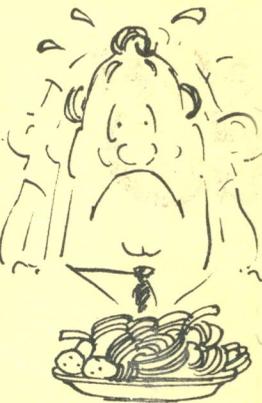
A DIABETES É UMA DOENÇA DO NOSSO TEMPO

A diabetes é uma doença crônica, quer dizer, uma deficiência com a qual é preciso aprender a conviver por toda a vida. Qualquer pessoa, de qualquer classe social, pode ter diabetes. A incidência dessa doença está crescendo nas cidades brasileiras. Motivo: vida sedentária, pouco exercício, alimentação incorreta e obesidade.

Quem tem diabetes é obrigado a mudar radicalmente sua dieta e até seu tipo de vida. Precisa fazer mais exercícios físicos, evitar o açúcar, gordura, hidrato de carbono (arroz, massas, etc), e incluir mais alimentos integrais, verduras cruas e legumes em suas refeições.

Mas, mesmo assim, a diabetes não impede ninguém de ter uma vida normal. E até mesmo mais saudável que a maioria.

Se você tiver diabetes poderá trabalhar normalmente, em qualquer profissão, como qualquer outra pessoa. Desde que você aprenda a se cuidar e tome a medicação correta.



O QUE É, EXATAMENTE, A DIABETES

A diabetes é uma doença que não deixa o corpo utilizar a alimentação da maneira certa. Quando você come, o alimento se transforma num açúcar chamado glicose. Para fazer essa glicose se transformar em energia, uma glândula denominada pâncreas libera uma substância chamada insulina.

No diabético, o pâncreas não consegue produzir insulina suficiente para transformar glicose em energia. Então, a glicose fica acumulada no sangue. E aí o corpo começa a sofrer algumas conseqüências.



QUAIS SÃO OS SINTOMAS

Sede, fome, cansaço, sonolência, excesso de urina, perda de peso, dores generalizadas, infecções freqüentes, nervosismo, formigamento e dormências nas extremidades do corpo.

Nas pessoas jovens, a diabetes pode aparecer de repente, com sintomas agudos. Já nas pessoas com mais idade, ela aparece lentamente. Por isso, muita gente só descobre que tem diabetes por acaso, em alguma consulta médica ou campanha de saúde pública.

Para checar a ocorrência da doença, existem dois exames: o de glicose urinária e o de glicose sanguínea. Esses exames podem revelar um dos dois tipos de diabetes: o tipo I, que ocorre nos jovens, e o tipo II, que afeta pessoas obesas, com mais de 40 anos.



QUAIS SÃO AS CAUSAS

Ainda não se sabe bem a origem da diabetes. Só se sabe que ela não é causada apenas pelo mal funcionamento do pâncreas. Outros fatores podem atrapalhar na função de insulina. São eles:

HEREDITARIEDADE - Quase a metade dos diabéticos "herdam" a doença de seus antepassados. Isso não quer dizer que, se você tem um diabético na família, você também terá a doença. Quer dizer, apenas, que você tem uma predisposição natural para a diabetes, deve cuidar da sua alimentação e do seu corpo, preventivamente.

OBESIDADE - Se você comer muito, seu corpo terá dificuldade em produzir insulina suficiente para transformar a glicose em energia. Daí a glicose fica "congestionada" no seu sangue. Isto é diabetes.

Outras causas também contribuem para o aparecimento da diabetes: choques emocionais (assaltos, choques elétricos), cirurgias no pâncreas, gravidez, menopausa e até alguns vírus comuns em doenças infantis.



COMO É O TRATAMENTO

Dieta, remédio e exercício. Essa é a base do tratamento de um diabético. Para ter bons resultados, é fundamental existir boa cooperação entre o médico e o paciente.

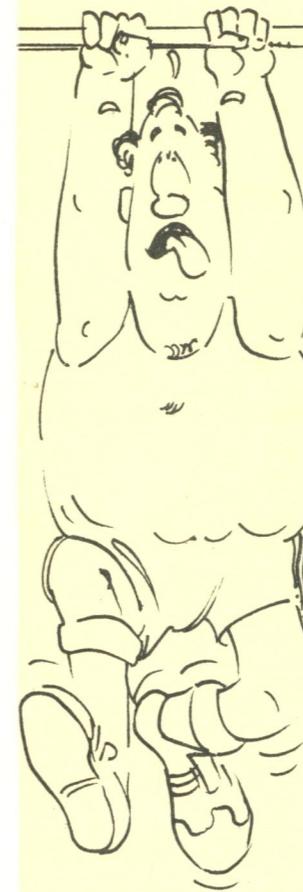
DIETA - dieta não é apenas redução de comida. É o balanceamento da alimentação. Quer dizer: comer a comida certa, na quantidade certa e na hora certa. E tudo isso pode variar conforme a pessoa (sua idade, personalidade, etc) e o meio em que ela vive (sua profissão, o clima do lugar onde mora, etc). Mas de qualquer forma, é preciso aprender a balancear gorduras, proteínas e carboidratos na alimentação. Não é fácil para um diabético "entrar no regime", cortando doces e vários alimentos. Mas quem tem diabetes deve aprender que tudo é uma questão de hábito. Inclusive a comida. E que existe um mundo de pratos deliciosos, livres de colesterol e do açúcar.

MEDICAMENTOS - A diabetes pode ser controlada pelo uso de insulina e/ou pelos chamados "agentes hipoglicemiantes orais". A insulina pode ser de origem animal ou humana.

Os hipoglicemiantes são remédios que estimulam o corpo a produzir mais insulina no pâncreas do diabético.

EXERCÍCIOS - uma das maneiras de ajudar o corpo a transformar a glicose em energia é fazendo exercício. Você combate a obesidade, diminui o aparecimento de problemas vasculares, melhora a oxigenação do corpo e alivia a tensão nervosa. Naturalmente, os exercícios devem ser feitos de acordo com as suas condições físicas, idade e características pessoais.

E devem ser feitos com regularidade.



Qualquer que seja o tratamento, o diabético deve ter sempre em mente que cuidar da diabetes é cuidar da sua vida.