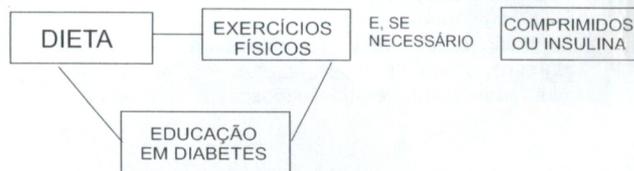


TRATAMENTO

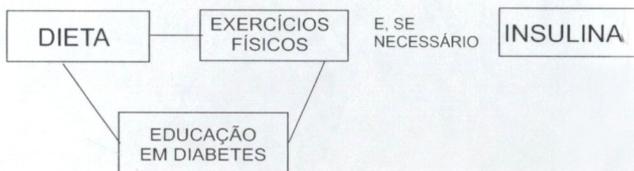
TIPO I OU DIABETES MELLITUS INSULINO-DEPENDENTE



TIPO II OU DIABETES MELLITUS NÃO INSULINO-DEPENDENTE



DIABETES GESTACIONAL



FALE COM A GENTE

Coordenação de Doenças Crônico-Degenerativas e
Coordenação de IEC/PNE
Ministério da Saúde

Telefax: (061) 225-6388
Fone: (061) 315-2669

Apoio:

Organização Pan-Americana de Saúde
Organização Mundial de Saúde

Por uma melhor

QUALIDADE
DE

VIDA

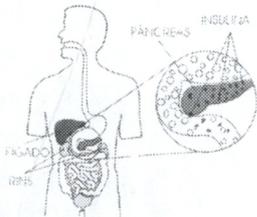
para o diabético

Compromisso
de todos

QUALIDADE DE VIDA PARA OS DIABÉTICOS

O QUE É DIABETES?

Diabetes Mellitus, ou apenas diabetes, é uma alteração do organismo causada pela falta ou atuação deficiente da insulina produzida pelo pâncreas. Quando isto acontece, o açúcar (glicose) começa a aumentar no sangue. É a chamada hiperglicemia. Ao contrário do que a maioria das pessoas pensa, o diabetes não é um problema simples, pois ele pode trazer sérias complicações para os olhos, rins, nervos, coração e também pernas e pés.



TIPOS MAIS COMUNS DE DIABETES

Diabetes Tipo 1: ocorre freqüentemente em crianças e jovens.

Tratamento: o uso de insulina é fundamental para a vida. Há ainda a necessidade de mudar os hábitos alimentares; praticar exercícios físicos regularmente e instruir-se sobre diabetes.

Diabetes Tipos 2: esta forma de diabetes é a mais comum em adultos, sendo que 80% das pessoas com esse tipo de diabetes são obesas.

Tratamento: alcançar um peso adequado é essencial para os diabéticos tipo 2. É preciso também mudar os hábitos alimentares; praticar exercícios físicos regularmente;



evitar o fumo e bebidas alcoólicas; instruir-se sobre diabetes e, se necessário, usar comprimidos ou insulina.

QUEM PODE TER DIABETES?

Qualquer pessoa pode ter diabetes mas o risco não é o mesmo para todas.

Atenção para os principais sinais de alerta do diabetes tipo 2:

- aumento de peso (obesidade)
- falta de exercícios físicos
- alimentação com excesso de massas, gordura e açúcar
- hereditariedade (casos de diabetes na família)
- idade acima de 40 anos
- hipertensão arterial
- colesterol e triglicerídios elevados no sangue.



Além dos sintomas de alerta, observar a presença dos seguintes sintomas: muita sede, urinar muito, muita fome, sensação de fraqueza, visão alterada, emagrecimento exagerado, dor nas pernas, infecções freqüentes (pele, urina e genitais)



É POSSÍVEL TER DIABETES E NÃO SABER?

Sim, pois pode acontecer que pessoas com diabetes tipo 2 não tenham nenhum dos sintomas anteriormente citados. por isso é muito importante estar atento aos sinais de alerta e procurar um serviço de saúde. É indicado também fazer o exame de sangue (glicemia) periodicamente para verificar a taxa de açúcar.

COMO EVITAR O DIABETES TIPO 2

O diabetes tipo 2 pode ser evitado adotando-se, na vida diária, medidas simples tais como: controlar a alimentação reduzindo a quantidade de alimentos gordurosos, doces e massas; fazer exercícios físicos regularmente; evitar bebidas alcoólicas; e controlar o peso.

