



CONHEÇA OS DIFERENTES TIPOS DA DOENÇA E SUAS CARACTERÍSTICAS

Causado pela produção insuficiente ou má absorção de insulina, o diabetes é uma doença responsável por diversas complicações, como insuficiência renal, perda da visão e úlceras, além de ter também influência sobre outros problemas de saúde, como a alta mortalidade por doenças cardiovasculares (insuficiência cardíaca e infartos) e AVC (derrame).



PRÉ-DIABETES

É um sinal de alerta do corpo, quando os níveis de glicose no sangue estão mais altos do que o normal, mas ainda não estão elevados o suficiente para caracterizar um tipo de diabetes.

Apesar de ser a única etapa do diabetes reversível, 50% dos pacientes que têm o diagnóstico de pré-diabetes, mesmo com as devidas orientações médicas, desenvolvem a doença.



DIABETES TIPO 1

Cerca de 90% dos pacientes diabéticos no Brasil têm esse tipo. Dependendo da gravidade, pode ser controlado com atividade física e planejamento alimentar. Em outros casos, exige o uso de insulina diariamente e outros medicamentos para controlar a glicose.

Pessoas com parentes próximos que têm ou tiveram a doença devem fazer exames regularmente para acompanhar a glicose no sangue.



DIABETES TIPO 2

Ocorre quando o corpo não aproveita adequadamente a insulina produzida. A causa do diabetes tipo 2 está diretamente relacionado ao sobrepeso, sedentarismo, triglicérides elevados, hipertensão e hábitos alimentares inadequados.



DIABETES GESTACIONAL

Acontece durante a gravidez e afeta entre 2 e 4% de todas as gestantes, aumentando o risco do desenvolvimento posterior da doença na mãe e no bebê.

Mulheres com diabetes têm maior risco de complicações durante a gravidez e o parto.



SINTOMAS

- Fome frequente.
- Sede constante.
- Vontade de urinar diversas vezes ao dia.
- Perda de peso.
- Fraqueza.
- Fadiga.
- Mudanças de humor.
- Náusea e vômito.
- Formigamento nos pés e mãos.
- Visão embaçada.
- Infecções frequentes na bexiga, rins, pele e infecções de pele.
- Feridas que demoram para cicatrizar;

COMO EVITAR

- Comer diariamente verduras, legumes e, pelo menos, três porções de frutas.
- Reduzir o consumo de sal, açúcar e gorduras.
- Praticar exercícios físicos regularmente, pelo menos 30 minutos todos os dias.
- Parar de fumar.
- Manter o peso controlado.