

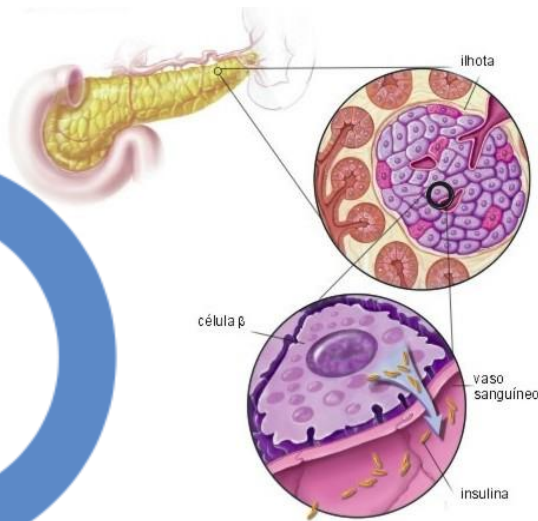


SERVIÇO MÉDICO TJAP

DIA NACIONAL DO DIABETES

Os alimentos, depois de ingeridos, sofrem digestão no intestino e se transformam em um açúcar chamado GLICOSE, o qual é absorvido e vai para a circulação, onde será distribuído pelo organismo para produção de energia necessária para a execução de todas as nossas atividades cotidianas. A utilização da GLICOSE depende de um hormônio produzido pelo PANCREAS chamado INSULINA.

Diabetes Mellitus é uma doença do metabolismo da glicose causada pela falta ou má absorção de insulina.



TIPOS

a) Diabetes tipo I – o pâncreas produz pouca ou nenhuma insulina. A instalação da doença ocorre mais na infância e adolescência e é insulino dependente, isto é, exige a aplicação de injeções diárias de insulina;

b) Diabetes tipo II – as células são resistentes à ação da insulina. A incidência da doença que pode não ser insulino dependente, em geral, acomete as pessoas depois dos 40 anos de idade;

c) Diabetes gestacional – ocorre durante a gravidez e, na maior parte dos casos, é provocado pelo aumento excessivo de peso da mãe;

Sintomas

* Poliúria – a pessoa urina demais e, como isso



Urina muito
(Poliúria)
urina doce

se desidrata, sente muita sede (polidipsia);



Tem muita sede
(Polidipsia)

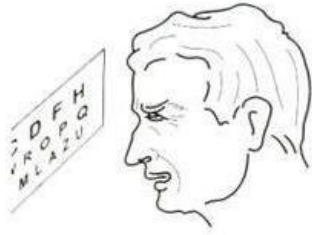
* Aumento do apetite;



Tem muita fome
(Polifagia)

DIA NACIONAL DO DIABETES

* Alterações visuais;

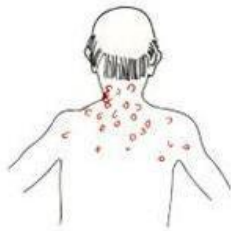


Alterações visuais

* Impotência sexual;



* Infecções fúngicas na pele e nas unhas;



Infecções frequentes
(pele, urina e genitais)

* Feridas, especialmente nos membros inferiores, que demoram a cicatrizar; (pé diabético);



Lesões nas pernas ou nos pés
de difícil cicatrização

* Neuropatias diabéticas provocada pelo comprometimento das terminações nervosas

* Distúrbios cardíacos e renais.



Fatores de risco

- * Obesidade (inclusive a obesidade infantil);
- * Hereditariedade;
- * Falta de atividade física regular;
- * Hipertensão;
- * Níveis altos de colesterol e triglicérides;
- * Medicamentos, como os à base de cortisona;
- * Idade acima dos 40 anos (para o diabetes tipo II);
- * Estresse emocional.



Risco para diabetes

DIA NACIONAL DO DIABETES

Diagnóstico

- Exame de glicemia



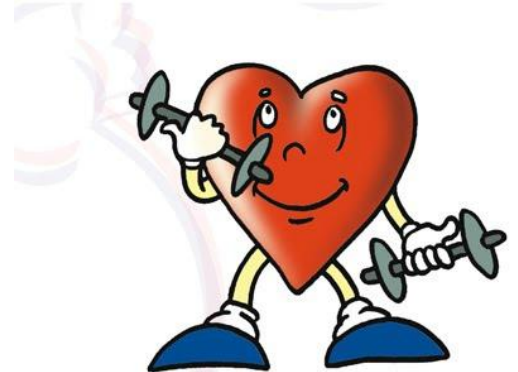
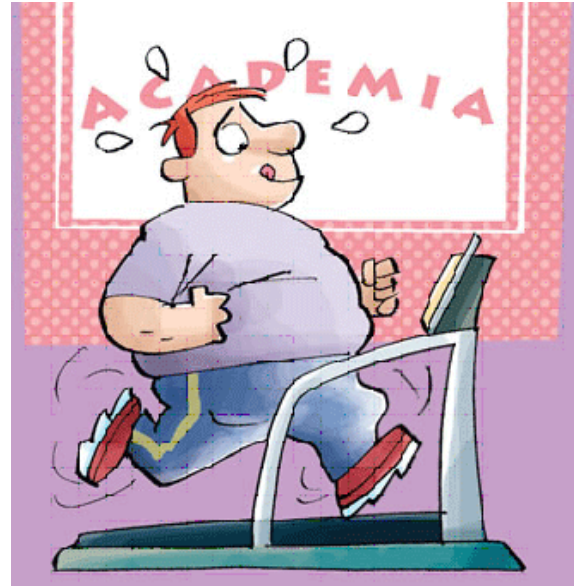
Tratamento

- * O tratamento do diabetes exige, além do acompanhamento médico especializado, os cuidados de uma equipe multidisciplinar. Procure seguir as orientações desses profissionais;
- * O tratamento depende do tipo do diabetes, portanto é importante acompanhamento do especialista;

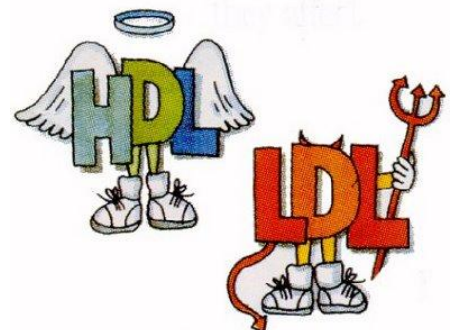
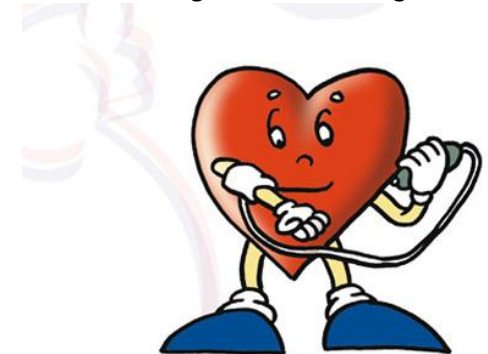
Recomendações

- * Fazer dieta adequada para seu caso; Procure acompanhamento Nutricional;
- * Evitar o álcool e o fumo;
- * Medicamentos à base de cortisona aumentam os níveis de glicose no sangue. Não se automedique;
- * O diagnóstico precoce é o primeiro passo para o sucesso do tratamento. Não minimize seus sintomas. Procure logo um serviço de saúde se está urinando demais e sentindo muita sede e muita fome.

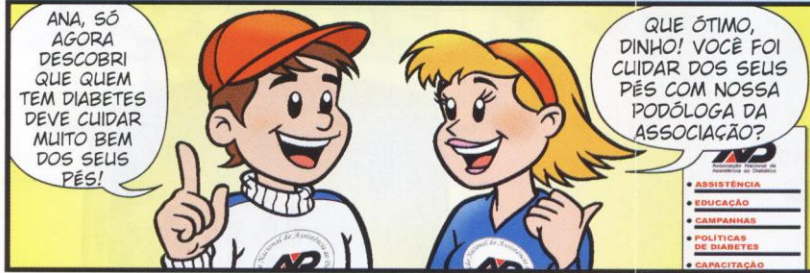
- * Fazer um programa regular de exercícios físicos;



- * Fazer controle da pressão arterial e dos níveis de colesterol e triglicérides com regularidade;



CUIDE DO SEU PÉ - EVITE AMPUTAÇÕES



Examinar os pés diariamente e ver se não há bolhas, rachaduras, cortes, pele seca ou vermelhidão.



Lavar os pés diariamente com sabão neutro e água morna (quente, não!).

Enxugar sempre muito bem, principalmente entre os dedos.



Não colocar de "molho", pois resseca.

Usar creme para amaciar (entre os dedos, não!).

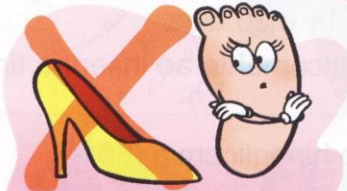


Cortar as unhas não muito curtas com tesoura própria e em linha reta.

As meias devem ser de algodão, sem costura e sem elástico.



Usar sapatos confortáveis, macios e sem costura.



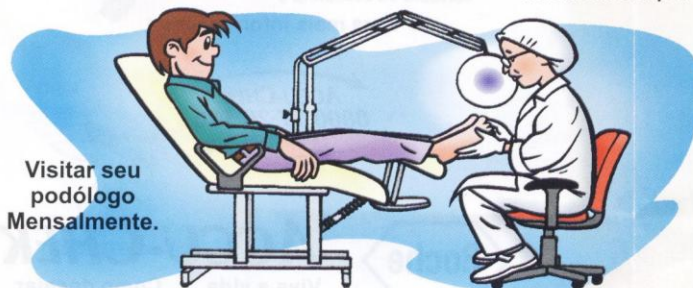
Não andar descalço nem usar sandálias, salto alto ou sapato apertado.



Antes de calçar sapatos e meias, ver se não há nada dentro que possa machucar seu pé.



Não cortar calos ou verrugas e não tirar cutículas ou os cantos das unhas.



Visitar seu podólogo Mensalmente.

