

TRATAMENTO



Um diabético deve fazer uma alimentação racional, isto é, deve comer de tudo, fazendo cerca de sete refeições por dia em pequenas quantidades, não usando doces nem açúcar.

É muito mais difícil compensar um diabético cuja actividade profissional implica estar sentado durante várias horas, deslocando-se para casa de carro e não fazendo qualquer exercício.

Se o diabético fizer exercício e um correcto regime alimentar vai precisar de menos medicação, havendo casos em que esta última poderá ser dispensada.

O exercício físico consiste em: fazer caminhadas, corrida, ginástica e qualquer espécie de trabalho que exija esforço.

**A PREVENÇÃO E O
AUTOCONTROLO SÃO
FUNDAMENTAIS. MELHORE
A SUA VIDA!**



NOVEMBRO 2011



A DIABETES É UMA REALIDADE.

PREVINA-SE!

“Nenhum país ou população está imune a esta epidemia, intimamente relacionada com a mudança rápida dos nossos hábitos alimentares, que passaram em menos de 50 anos de uma alimentação tradicional e uma vida fisicamente activa para um sedentarismo crescente e uma alimentação rica em gorduras e açúcares de absorção rápida.”

(Dr. Luís Gardete Correia, 2010)

SAIBA MAIS SOBRE A DIABETES...

GENERALIDADES

Na diabetes existe uma hiperglicemia, isto é, um aumento dos níveis de açúcar no sangue, uma vez que o organismo é incapaz de transformar todo o açúcar proveniente dos alimentos ingeridos. Neste momento, estão definidos três grupos de afecções que compartilham o fenótipo comum de **hiperglicemia**:

Existem três tipos de Diabetes:

- Diabetes tipo 1;
- Diabetes tipo 2;
- Diabetes Secundária.

Na **diabetes tipo 1** há uma insulino dependência. Durante o dia são administradas doses de Insulina com vista a retirar da corrente sanguínea o excesso de açúcares após a refeição. Este tipo de diabetes é mais frequente em **jovens** mas pode também afectar adultos, especialmente os que têm mais de 25 ou 30 anos.



No **tipo 2**, o organismo não é capaz de utilizar a insulina com a eficácia necessária. É mais comum em adultos acima dos 40 anos, principalmente se estes estão acima do peso considerado normal para a sua altura e actividade física. Embora seja **mais comum nos adultos** pode também afectar crianças e adolescentes.

A causa da diabetes tipo 2 não é conhecida. Porém, à medida que as pessoas envelhecem ou ganham peso têm maior probabilidade de adquirir a doença.



A nível da diabetes secundária há, por exemplo, a diabetes gestacional que pode ocorrer durante a gravidez. As grávidas com esta doença devem tomar precauções redobradas para que esta não se torne definitiva na sua vida. Uma em cada 20 grávidas pode sofrer desta forma de diabetes.

SINTOMAS

Diabetes tipo 1

- **Poliúria** (urinar muito e em grandes quantidades);
- **Polidipsia** (muita sede);
- **Polifagia** (muita fome);
- **Emagrecimento rápido;**
- **Dores musculares fortes;**
- **Dores de cabeça;**
- **Vómitos e náuseas.**

Diabetes tipo 2

- **Poliúria** (urinar muito e em grandes quantidades);
- **Polidipsia** (muita sede);
- **Polifagia** (muita fome);
- **Cansaço;**
- **Prurido** (comichão no corpo);
- **Prurido vulvar** (mulher);
- **Visão turva.**

