



DICAS DE SAÚDE E BEM-ESTAR

14/11 – Dia Mundial do Diabetes

Conforme a OMS (2015), o diabetes mellitus não é uma única doença, mas sim um conjunto de distúrbios metabólicos que apresentam em comum a hiperglicemia (aumento da glicose sanguínea). O diabetes mellitus é classificado de três formas: **diabetes tipo I**, **diabetes tipo II** e **diabetes gestacional**.

O **diabetes mellitus tipo I** caracteriza-se pela deficiência de produção de insulina pelo pâncreas e/ou ausência dela, sendo necessárias como tratamento injeções diárias de insulina. Já o diabetes mellitus tipo II é apresentado em 90% a 95% dos casos e é causado por fatores genéticos e ambientais, caracterizado por defeitos na ação e secreção da insulina e regulação da produção hepática da glicose. O **diabetes gestacional** é uma condição temporária que ocorre quando os valores de glicose no sangue aumentam, sendo diagnosticado no primeiro trimestre gestacional.

O diabetes tipo II é passível de prevenção por meio da mudança de hábitos que incidem nos seus principais fatores de risco. São eles:

- Atividade física regular programada (caminhadas, dança e academia), espontânea (subir as escadas do seu prédio em vez de usar o elevador) e reduzir ao máximo a atividade sedentária (muito tempo sentado em frente à televisão ou ao computador);
- Modificação alimentar, com a redução da ingestão de produtos ricos em açúcar, carboidratos, carnes gordurosas e embutidos;
- Suspensão do uso de álcool e tabagismo.

Alguns sintomas característicos de que você pode estar desenvolvendo diabetes mellitus são:

- Aumento de volume urinário em determinado período (poliúria);
- Sede excessiva (polidipsia);
- Perda não explicada de peso.

Para o rastreamento e diagnóstico, conforme recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), desde 1997 é feita a realização de exames preventivos anuais, incluindo glicemia em jejum, HbA1c (hemoglobina glicada) e avaliação do quadro clínico.

Mantenha seus exames de rotina e as idas regulares ao seu médico. Somente a prevenção, o conhecimento e o autocuidado podem manter sua saúde em dia!

REFERÊNCIAS

Diabetes. Organização Mundial de Saúde. Disponível em: http://www.who.int/topics/diabetes_mellitus/es/. Acesso em: 06 de outubro de 2016.

Diabetes. Fio Cruz, 2016. Disponível em: <http://portal.fiocruz.br/pt-br/content/ouro-lanca-primeiro-relatorio-global-sobre-diabetes-em-celebracao-do-dia-mundial-de-saude>. Acesso em 15 de outubro de 2016.

Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes. 215-2016. Disponível em: <http://www.diabetes.org.br/ibdonline/images/docs/DIRETRIZES-SBD-2015-2016.pdf>. Acesso em: 06 de outubro de 2016.