

Diabetes Mellitus

por Patrícia Valério em colaboração com o Pelo Rim



Diabetes Mellitus

Os tipos de diabetes, os seus efeitos e dicas práticas.

O que é a diabetes? A diabetes mellitus consiste na subida anormal e descontrolada da glicemia, também conhecida como “açúcar no sangue”, causada por problemas com a produção de insulina ou com a sua atuação nas células. A

insulina é uma hormona que tem como função regular a glicemia. A diabetes aparece quando o corpo não produz insulina suficiente ou quando não a consegue utilizar. Com o tempo, o excesso de açúcar no sangue, conhecido como hiperglicemia, pode provocar doença nos olhos, nervos, coração, vasos sanguíneos ou rins. Um bom controlo das glicemias ajuda a diminuir as lesões nestes órgãos.

2 TIPOS PRINCIPAIS DE DIABETES

DIABETES MELLITUS TIPO 1

O corpo não produz nenhuma insulina. Costuma aparecer no início da vida, infância ou no adulto jovem, mas pode aparecer em qualquer idade. O tratamento consiste na administração de insulina e numa dieta rigorosa.

DIABETES MELLITUS TIPO 2

O corpo produz insulina, mas não a consegue utilizar. É hereditário, mas surge mais ligado a um estilo de vida pouco saudável. Aparece numa idade mais avançada. O tratamento passa por exercício, perda de peso, dieta, toma de comprimidos ou de insulina.



A DIABETES E A DOENÇA RENAL CRÓNICA (DRC)

Os rins são importantes, porque têm funções essenciais à vida:

- filtram o sangue e eliminam toxinas
- removem o excesso de líquidos
- mantêm a tensão arterial controlada
- mantêm os ossos saudáveis
- ajudam a produzir glóbulos vermelhos

A DRC surge quando os rins são afetados de forma permanente por alguma doença, como a diabetes, a hipertensão ou outra.

A diabetes mal controlada (hiperglicemia) provoca alterações nos rins, que levam à diminuição das suas funções, e que o médico consegue avaliar através de análises.



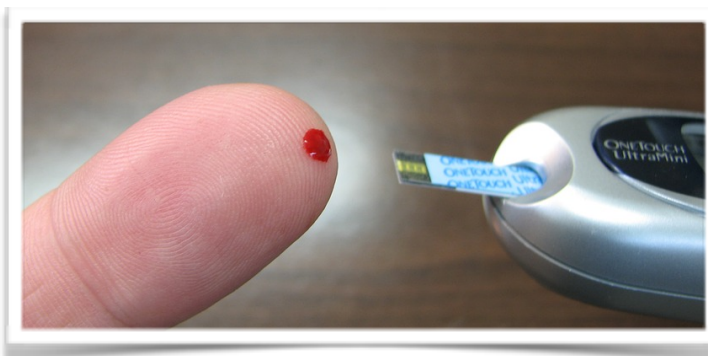
Como podem as pessoas diabéticas prevenir a doença renal?

Medidas que ajudam a prevenir a doença renal:

1. Ter as glicemias controladas
2. Ter a tensão arterial controlada
3. Dieta pobre em hidratos de carbono
4. Praticar exercício físico regular
5. Evitar o álcool
6. Não fumar
7. Cumprir a medicação recomendada

Como avaliar as glicemias?

- A avaliação da glicemia deve ser feita em jejum e, pelo menos, uma vez após as refeições.
- Podem ser necessárias mais avaliações da glicemia ao longo do dia, por exemplo, quando muda a dose de uma medicação ou começa uma nova medicação.
- Não se esqueça de levar os registos da glicemia para o seu médico avaliar.
- Os valores típicos recomendados são:
 - em jejum: entre 90 e 130 mg/dl
 - 2h após o início de uma refeição: <180 mg/dl
- Pergunte ao seu médico quais os valores mais ajustados para si, pois variam de doente para doente e dependem de vários fatores.
- Em análises de rotina, o seu médico pode pedir o valor da hemoglobina glicosilada (HbA1c) que mede o nível médio de glicemia ao longo dos últimos 2 ou 3 meses.



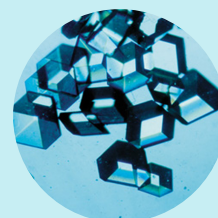
Que doenças pode a diabetes causar?

Retinopatia diabética, insuficiência renal, doença periodontal, pé diabético, cetoacidose diabética.



Quantos tipos de diabetes além da 1 e 2?

Existem outros 8 tipos que incluem por exemplo diabetes gestacional, do tipo LADA, do tipo MODY, entre outros.



O que é a insulina e para que serve?

A insulina é uma hormona produzida no pâncreas que, através do sangue, permite a entrada da glicose nas células.

**A informação e sugestões apresentadas não dispensam a consulta do seu médico.
Faça uma alimentação consciente.**

O que pode descontrolar a diabetes?

Quem sofre de diabetes mellitus está sujeito a variações excessivas dos níveis das glicemias, podendo ter sintomas quando a glicemia aumenta (hiperglicemia) ou quando diminui (hipoglicemia). Assim, deve ser dada atenção às seguintes situações:

O que provoca hiperglicemia

- Refeições com maior quantidade de comida ou de hidratos de carbono
- O sedentarismo e não fazer exercício físico
- Efeitos adversos de outros medicamentos
- Infecções, como as relacionadas com constipação, infeção urinária entre outras situações clínicas
- *Stress*

O que provoca hipoglicemia

- Refeições com menor quantidade de comida ou de hidratos de carbono
- Beber álcool, sobretudo em jejum
- Saltar uma refeição
- Ficar em jejum
- Maior atividade física que o habitual
- Efeitos adversos de outros medicamentos

Hidratos de Carbono

Os hidratos de carbono, também conhecidos como açúcares, têm como principal função fornecer energia ao organismo. Existem dois tipos, os simples e os complexos:

- Os **hidratos de carbono simples** são rapidamente absorvidos e digeridos pelo organismo e, por isso, dão pouca saciedade. O açúcar, os bolos e os refrigerantes constituem alguns exemplos de hidratos de carbono simples.
- Os **hidratos de carbono complexos** são a opção mais saudável, porque são absorvidos e digeridos lentamente pelo organismo. Os cereais, a batata, o arroz, a massa e as leguminosas secas (feijão, grão, lentilhas) são fontes de hidratos de carbono complexos.

Se tiver diabetes mellitus, os seus níveis de glicemia são mais elevados, o que poderá levar a complicações graves do seu estado de saúde. Entender a diabetes e como ela causa alterações no organismo, é fundamental para evitar as suas complicações.

A diabetes é a causa principal de doença dos rins em todo o mundo.

Cuide da sua diabetes para cuidar dos seus rins.

Autoria:

Patrícia Valério

Médica Interna

de Formação Específica de Nefrologia

Apoio:



www.pelorim.pt

BIBLIOGRAFIA

- National Kidney Foundation (NKF) (s.d.). Acedido em 10 junho 2019. Disponível em: <https://www.kidney.org>
- APDP - ABC da Diabetes. Acedido em 17 agosto 2019. Disponível em: <https://apdp.pt/diabetes/abc-da-diabetes/>
- FreeStyle - O que é a insulina? Acedido em 17 agosto 2019. Disponível em: <https://www.freestylediabetes.pt/a-diabetes/sobre-a-diabetes/o-que-e-a-insulina>
- Farmácias Portuguesas - Diabetes: principais consequências e complicações. Acedido em 17 agosto 2019. Disponível em: <https://www.farmaciasportuguesas.pt/menu-principal/doencas-cronicas/diabetes-principais-consequencias.html>

DOWNLOADS

Deste folheto:

- <http://bit.ly/FolhetoDiabetes>

De outros folhetos:

- <http://bit.ly/FolhetosPeloRim>

**A informação e sugestões apresentadas não dispensam a consulta do seu médico.
Faça uma alimentação consciente.**