

DIABETES:
PREVINA E CUIDE-SE



dreamstime

INSTITUTO
Corpore

WWW.INSTITUTOCORPORE.ORG.BR

Diabetes: Previna e Cuide-se

Este manual tem como objetivo orientar e esclarecer as dúvidas mais comuns sobre o Diabetes, utilizando linguagem de fácil entendimento para a comunidade.

Diabetes Mellitus

O que é:

Doença ocasionada pela falta de insulina ou incapacidade da mesma de exercer sua função.

Os fatores de risco:

- Pressão alta.
- Obesidade ou sobrepeso.
- Colesterol alto (HDL₃₅ mg/dL e/ou triglicéridos 150 mg/DL).
- Obesidade central (cintura abdominal > 102 cm homens e > 88 cm mulheres).
- Diabetes na família.
- Ingestão excessiva de sal.
- Sedentarismo.
- Pessoas acima dos 45 anos.
- História de diabetes durante a gravidez.
- Diagnóstico prévio de síndrome de ovários policísticos.
- Doença cardiovascular, cerebrovascular ou vascular periférica a definida.

Como diagnosticar:

Através dos sinais, sintomas e exames laboratoriais como: glicemia de jejum, glicemia pós prandial e glicemia casual.

Valores normais:

- *GJ*: inferior a 110 mg/dl.
- *GPP*: inferior a 140 mg/dL.
- *GC*: inferior a 200 mg/dL.

Valores DM:

É Diabetes quando em duas medições separadas surgem valores de *GJ* superiores a 126 mg/dL ou *GPP* superiores a 200 mg/dL.

Tipos de DM:

- *Tipo I*: Insulino-dependente (comum em crianças).
- *Tipo II*: Não insulino-dependente, causada pelos fatores de risco já citados.
- *Diabetes gestacional*.

Sintomas:

Tomar bastante água e urinar muito, perda de peso, comer em excesso, feridas que não cicatrizam.

Complicações agudas:

Os pacientes com diabetes e sua família devem conhecer os sintomas da alteração da doença, distinguindo aqueles sinais indicativos de gravidade para a procura de serviço de emergência.

- *Hipoglicemia*: É a diminuição da taxa de açúcar – com ou sem sintomas – para valores abaixo de 60 a 70 mg/dL. Geralmente essa queda leva a tontura, fraqueza, dor de cabeça, confusão mental, suor frio, coração acelerado, angústia e tremores.

Medida inicial após comprovar com aparelho a hipoglicemia: duas colheres de chá de açúcar diluídas em meio copo com água. Após esta medida levar o paciente imediatamente ao pronto socorro.

- *Hiperglicemia*: É o aumento da taxa de açúcar – com ou sem sintomas – para valores maiores que 300 mg/dL.

- *Doença Cardiovascular*: Esta é a doença que mais causa mortes, a mais freqüente e precoce em indivíduos com DM, portanto devemos controlar adequadamente a pressão arterial, colesterol e evitar o fumo.

- *Neuropatia Diabética*: Manifestada por sensação de queimação, choques, agulhadas, formigamentos, dor a estímulos não-dolorosos, câimbras, fraquezas que pioram a noite e que melhoram com movimentos nos braços e nas pernas.

Complicações tardias:

O controle intensivo dos fatores de risco através de tratamento não medicamentoso e medicamentoso pode reduzir quase todas as complicações em pelo menos metade. Parte expressiva do acompanhamento do indivíduo com diabetes deve ser dedicada à prevenção, identificação e manejo destas complicações.

- *Retinopatia Diabética*: É a principal forma de cegueira irreversível no Brasil. Ela não apresenta sintomas nas suas fases iniciais, mas evolui ao longo do tempo, acometendo a maioria dos portadores de diabetes após 20 anos de doença.

Exercício físico:

É importante lembrar que antes de qualquer atividade física o paciente deverá consultar com o médico de sua área para saber se poderá ou não realizar exercício físico. Caso a prática seja permitida, os calçados devem ser confortáveis, evitando bolhas e calosidades. Além disso, indivíduos com perda significativa de sensibilidade nos pés devem

evitar caminhar e correr, nesses casos, os exercícios mais recomendados são: natação, ciclismo, remo e exercícios realizados na posição sentada.

As atividades ao gosto do paciente, como caminhar e dançar, devem ser incentivadas, porém, é preciso evitar exercitar-se no pico de ação da insulina e também exercícios de intensidade elevada e de longa duração (mais que 60 minutos).

Pé diabético:

- 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 – nunca água quente.
- Enxugar sempre muito bem os pés, principalmente entre os dedos.
- Usar creme para amaciar os pés – nunca entre os dedos.
- Não colocar os pés de molho, para que não ressequem.
- Não lixar calos ou verrugas e não tirar cutículas ou o canto das unhas.
- As meias devem ser de algodão, sem costura e sem elástico.
- Usar sapatos confortáveis, macios e sem costuras.
- Não andar descalço nem usar sandálias, salto alto ou sapato apertado.
- Não colocar os pés de molho, para que não ressequem.
- Não calos ou verrugas e não tirar cutículas ou o canto das unhas.
- As meias devem ser de algodão, sem costura e sem elástico.
- Usar sapatos confortáveis, macios e sem costuras.
- Não andar descalço nem usar sandálias, salto alto ou sapato apertado.

Saúde Bucal:

Doença periodontal é a complicação mais comum no paciente com diabetes, trata-se da infecção localizada na gengiva e dos tecidos de sustentação dos dentes, manifestando-se através de gengivas inchadas, avermelhadas, dolorosas e que sangram, além de mau hálito e “amolecimento” e perda dos dentes.

As medidas básicas para prevenir essa doença são:

- Controle da taxa de açúcar.
- Escovar os dentes e passar fio dental ao menos duas vezes ao dia e principalmente à noite.

- Enfatizamos a necessidade de avaliação anual com o dentista da sua área.

Tratamento não medicamentoso:

Alimentação:

Alimentos que devem ser evitados:

- Farinha, macarrão, batata, mandioca,

arroz e pão.

- Açúcar, balas, chocolates, bombons.
- Vinhos, doces, champagne.
- Bolos, tortas, refrigerantes e sorvete.
- Mel, geléias, cerveja.
- Alimentos fritos condimentados (salsicha, carne e conservas).

Alimentos permitidos:

- Cominho, louro, oréganos.
- Café e chá (sem açúcar).
- Limão, salsa, salsão, alho, cebola.
- Vinagre, pimenta.
- Carnes e peixes devem ser cozidos, grelhados ou assados.
- Verduras e legumes devem ser preparadas sem gorduras ou farinha.

Tratamento medicamentoso:

Este é feito através de medicamentos conhecidos como **hipoglicemiantes orais** e com **insulina** em casos específicos e orientado pelo médico. O uso correto da medicação torna o tratamento melhor e mais eficaz.

Autores:

Médicos:

Marina Appendino e Lincol Mauro

Enfermeiras:

Maria Kosturecko e Selma Cristina

Técnicos em Enfermagem:

Leonilda de Oliveira e Mirieli Solarevicz

Referências bibliográficas:

Cadernos de atenção básica do Ministério da Saúde 2006.

Sociedade Brasileira de Diabetes.