

## **Fatos sobre o diabetes**

O diabetes é uma doença crônica que ocorre quando o pâncreas não produz insulina suficiente ou quando o corpo não pode efetivamente usar a insulina que produz. A insulina é um hormônio que regula o açúcar no sangue. A hiperglicemia, ou aumento de açúcar no sangue, é um efeito comum do diabetes não controlado e, com o tempo, causa sérios danos a muitos dos sistemas do corpo, especialmente aos nervos e vasos sanguíneos.

### **Diabetes tipo 1**

O diabetes tipo 1 (anteriormente conhecido como insulino dependente, juvenil ou infantil) é caracterizado pela produção deficiente de insulina e requer a administração diária de insulina. A causa do diabetes tipo 1 não é conhecida e não é evitável, de acordo com o que a ciência tem conhecimento atualmente.

Os sintomas incluem excreção excessiva de urina (poliúria), sede (polidipsia), fome constante, perda de peso, alterações na visão e fadiga. Esses sintomas podem ocorrer repentinamente.

### **Diabetes tipo 2**

Diabetes tipo 2 (anteriormente denominado não-insulino dependente, ou diabetes adulto) resulta do uso ineficaz da insulina pelo organismo. O diabetes tipo 2 compreende a maioria das pessoas com diabetes em todo o mundo, e é em grande parte o resultado do excesso de peso corporal e inatividade física.

Os sintomas podem ser semelhantes aos do diabetes tipo 1, mas geralmente são menos marcantes. Como resultado, a doença pode ser diagnosticada vários anos após o início, quando as complicações já tenham surgido.

Até recentemente, esse tipo de diabetes era visto apenas em adultos, mas agora também está ocorrendo com frequência crescente em crianças.

### **Diabetes gestacional**

O diabetes gestacional é hiperglicemia com valores de glicose no sangue acima do normal, mas abaixo dos diagnósticos de diabetes, que ocorre durante a gravidez. Mulheres com diabetes gestacional correm maior risco de complicações durante a gravidez e no parto. Elas e seus filhos também estão em maior risco de diabetes tipo 2 no futuro. O diabetes gestacional é diagnosticado através de triagem pré-natal, e não através de sintomas relatados.

### **Quais são as consequências comuns do diabetes?**

Com o tempo, o diabetes pode danificar o coração, os vasos sanguíneos, os olhos, os rins e os nervos. Adultos com diabetes têm um aumento de dois a três vezes no risco de ataques cardíacos e derrames. Combinada com a redução do fluxo sanguíneo, a neuropatia nos pés aumenta a chance de úlceras no pé, infecção e eventual necessidade de amputação do membro.

A retinopatia diabética é uma importante causa de cegueira e ocorre como resultado de danos acumulados a longo prazo nos pequenos vasos sanguíneos da retina. Quase 3% da cegueira global pode ser atribuída ao diabetes. O diabetes está entre as principais causas de insuficiência renal.

### **Prevenção**

Medidas simples de estilo de vida demonstraram ser eficazes na prevenção ou no retardamento do início do diabetes tipo 2. Para ajudar a prevenir o diabetes tipo 2 e suas complicações, as pessoas devem:

- Alcançar e manter peso corporal saudável

- Ser fisicamente ativo – realizar pelo menos 30 minutos de atividade regular de intensidade moderada na maioria dos dias. Mais atividade é necessária para controle de peso;
- Manter uma dieta saudável, evitando açúcar e ingestão de gorduras saturadas; e
- Evitar o uso do tabaco - fumar aumenta o risco de diabetes e doenças cardiovasculares.

### **Diagnóstico e tratamento**

O diagnóstico precoce pode ser realizado através de testes relativamente baratos de açúcar no sangue. O tratamento do diabetes envolve dieta e atividade física, além de reduzir a glicose no sangue e os níveis de outros fatores de risco conhecidos que danificam os vasos sanguíneos. A cessação do uso do tabaco também é importante para evitar complicações.

Intervenções que economizam custos e são viáveis nos países em desenvolvimento incluem:

- Controle glicêmico, particularmente no diabetes tipo 1. Pessoas com diabetes tipo 1 necessitam de insulina, pessoas com diabetes tipo 2 podem ser tratadas com medicação oral, mas também podem precisar de insulina;
- Controle da pressão arterial;
- Cuidados com os pés;
- Triagem e tratamento para retinopatia (que causa cegueira);
- Controle lipídico do sangue (para regular os níveis de colesterol);
- Triagem para sinais precoces de doença renal e tratamentos relacionados ao diabetes.