

# Diabetes e os dilemas de quem vive com a doença

Segundo os dados da [Sociedade Brasileira de Diabetes](#), no Brasil há mais de **13 milhões de pessoas vivendo com a doença**, o que representa 6,9% da população nacional.

Diabetes é uma doença **crônica**, em que o corpo produz insulina insuficiente ou há má absorção pelo organismo.

A insulina é o hormônio que regula a glicose no sangue e garante energia necessária para o organismo.

O paciente tem diabetes quando o organismo não fabrica a insulina e assim não consegue utilizar a glicose adequadamente.

Continue a Leitura e saiba como é viver com Diabetes mellitus.

## É possível prevenir diabetes tipo 2 com medicamentos?

[Verdadeiro](#). É possível prevenir a doença com medicamentos, porém, é feita somente em alguns casos, avaliados pelo médico.

Mas a melhor forma de prevenção é com dieta equilibrada, perda de peso e prática de exercícios físicos, principalmente atividade aeróbica de intensidade moderada (pelo menos 3 vezes na semana).

## Pessoas com diabetes não podem comer frutas?

[Falso](#). Apesar dos pacientes terem medo ao consumirem carboidratos, eles não precisam evitar comer frutas, basta manter o equilíbrio em todas as alimentações.

Para quem tem diabetes, um dos maiores desafios é controlar o nível da glicemia.

Sendo assim, é importante conhecer as frutas que possuem alto índice glicêmico, para adquirir um consumo equilibrado: melão, melancia, banana, manga, entre outras.

O importante é controlar as porções de frutas e ajustar as doses de insulina, conforme a ingesta dos

alimentos.

## Diabetes pode dificultar a cicatrização de machucados?

[Verdadeiro](#). Além de ter que controlar a alimentação e monitorizar a glicemia, também é necessário ter **atenção às lesões de pele**.

Os pacientes apresentam a pele mais seca, devido a anidrose decorrente da neuropatia autonômica periférica e associado a isso possuem diminuição da percepção, visto a perda de sensibilidade nos pés, e conseqüentemente se machucam sem perceber.

Existem muitos fatores que **dificultam a cicatrização** de ferimentos no paciente diabético, são eles: idade avançada, tempo de doença, glicemias elevadas, comprometimento vascular, infecções, anemia e déficit proteico.

Portanto é importante ficar atento às lesões nos pés e entre os dedos, como bolhas, calos, micoses. Além disso é preciso manter os **cuidados diários** com a higiene, hidratação, cortar as unhas, usar sapatos confortáveis e evitar andar descalço.

## Fatores de risco associados à diabetes

O que se sabe é que há uma influência genética associada a Diabetes tipo 1.

Enquanto que para o [diabetes tipo 2](#), os **fatores** associados são:

- Diagnóstico de pré-diabetes;
- Sobrepeso, principalmente se a gordura estiver concentrada em volta da cintura;
- Familiares com diabetes;
- Doenças renais crônicas;
- Mulher que deu à luz criança com mais de 4kg;
- Diabetes gestacional;
- Síndrome de ovários policísticos;
- Apneia do sono;
- Uso de medicamentos da classe dos glicocorticóides.

Atualmente, o **índice de obesidade** está crescendo no país. Os dados da pesquisa realizada pelo VIGITEL, mostrou que a taxa de obesidade no Brasil  **aumentou 67%** entre 2006 e 2018. E estar acima do peso é um dos importantes fatores de risco para desenvolvimento do diabetes tipo 2.

# Sintomas de Diabetes mellitus

Os principais **sintomas** associados são:

- Fome frequente;
- Sente mais sede;
- Vontade de urinar muitas vezes;
- Perda de peso.

## 5 medidas de Prevenção do diabetes

Para a **prevenção** do diabetes e diversas outras doenças, a melhor opção é a prática de hábitos saudáveis, como:

- Comer verduras, legumes e frutas;
- Reduzir o consumo de sal, açúcar e gorduras;
- Parar de fumar;
- Praticar exercícios físicos e atividades aeróbicas regularmente;
- Controlar o peso.

## Complicações da doença

Quando não tratado corretamente, o diabetes pode gerar complicações:

- **Neuropatia diabética:** a glicemia elevada **reduz** a capacidade de eliminar radicais livres e isso **compromete** o metabolismo de diversas células, principalmente dos neurônios e nervos. A neuropatia é a complicação crônica mais comum e incapacitante do diabetes, sendo responsável por cerca de dois terços das amputações não traumáticas. Ela pode causar diminuição da energia, da mobilidade, da satisfação com a vida, e prejudica as relações sociais;
- **Pé diabético:** são conhecidas como ferida no pé das pessoas com diabetes e que possuem **difícil cicatrização**, decorrente dos níveis elevados de açúcar no sangue;
- **Nefropatia:** os altos níveis de glicose no sangue, **sobrecarregam** os rins, o que provoca perda de moléculas como proteínas na urina. O diagnóstico precoce é feito na fase microalbuminúria, que são pequenas quantidades de proteína na urina.

- **Retinopatia diabética:** se o diabetes não for tratado corretamente pode apresentar problemas oculares e até **cegueira**. Por isso é fundamental fazer os exames regularmente, como **fundoscopia**, para o controle das complicações.

## Tratamento e controle do diabetes

Para ter certeza do diagnóstico é importante o teste oral de tolerância à glicose, conhecido como Curva glicêmica.

Uma das questões mais importante é **manter o controle da glicemia**, para evitar as complicações.

O controle ideal da glicemia é a seguinte:

- Glicemia de jejum não deverá ultrapassar os 100 mg/dL;
- Duas horas após refeição, a glicemia não deverá ultrapassar 140 mg/dL.

Além das medicações para Diabetes, é fundamental:

- **Planejamento alimentar:** manter uma alimentação saudável e equilibrada;
- **Exercícios físicos regulares:** quanto mais gasta energia, mais o organismo usa o açúcar do sangue.

Este artigo sobre como viver com Diabetes foi útil para você? Então, fique por dentro de conteúdos relevantes e exclusivos como este seguindo nossa página no [Linkedin!](#)

**Texto: Lyz Tavares**