

Diabetes

Introdução

A diabetes desenvolve-se quando o organismo não consegue controlar a quantidade de glicose (açúcar) no sangue. Isto pode acontecer se o corpo não produzir quantidades suficientes da hormona denominada insulina.

Há dois tipos de diabetes: na diabetes tipo 1 o organismo não produz insulina suficiente. na diabetes tipo 2, o organismo não produz insulina suficiente ou não consegue utilizar a insulina de forma apropriada. Este último tipo de diabetes está normalmente ligado ao excesso de peso.

Se a diabetes não for tratada, pode causar problemas de saúde a longo prazo, pois os níveis elevados de glicose no sangue danificam os vasos sanguíneos.

A diabetes afecta dois milhões de pessoas no Reino Unido, e pode haver mais um milhão de pessoas com a doença sem saber. Nove em cada dez pessoas com diabetes tem diabetes tipo 2.. A forma mais eficaz de detectar a doença é através de um rastreio de rotina.

Sintomas

Os principais sintomas da diabetes são sede, grande produção de urina (ir muitas vezes à casa de banho), cansaço e perda de peso. Outros sintomas podem incluir comichão na zona da vagina ou do pénis, candidíase regular, e visão desfocada.

Os sintomas da diabetes tipo 1 podem desenvolver-se muito depressa, geralmente em dias ou semanas. Se os níveis de glicose aumentarem demasiado, pode sofrer um ataque de hiperglicemia - excesso de açúcar e desidratação que levam à fraqueza e possível convulsão (movimento involuntário súbito de parte do corpo). Isto pode acontecer se não tiver tomado a insulina.

Se os níveis de glicose baixarem demasiado, pode ter um ataque de hipoglicemia. Isto pode acontecer se tomar demasiada insulina e poderá sentir tremores, desmaios e suores.

Os sintomas da diabetes tipo 2 normalmente desenvolvem-se durante semanas ou meses. Algumas pessoas com diabetes tipo 2 têm poucos ou nenhuns sintomas. Contudo, continuam a precisar de tratamento para que não se desenvolvam outros problemas, como doenças renais, mais tarde.

Causas

A diabetes é normalmente causada pela produção deficiente ou não produção de insulina pelo organismo, ou porque este não consegue utilizar devidamente. A isto se chama resistência à insulina. Em casos raros, a diabetes pode ser causada por uma doença do pâncreas chamada pancreatite.

Na diabetes tipo 1, o organismo não consegue produzir insulina ou produz pouca. A diabetes tipo 1 é muitas vezes chamada uma doença auto-imune porque o sistema imunitário ataca as células do pâncreas, destruindo-as ou danificando-as. Em alguns casos, uma infecção viral pode desencadear a diabetes tipo 1. Também tem um risco maior de desenvolver a diabetes tipo 1 quem tiver antecedentes familiares da doença.

Na diabetes tipo 2, o organismo não produz insulina suficiente, ou as células não reagem à insulina como deviam. Este tipo de diabetes está intimamente ligado à obesidade. Se tiver excesso de peso, pode reduzir bastante o risco de desenvolver a diabetes se perder peso, se tiver uma alimentação saudável e equilibrada e se praticar exercício regularmente.

Diagnóstico

Para diagnosticar a diabetes, o médico de família precisa de uma amostra de urina, que será depois analisada para ver se contém glicose. Depois, uma análise ao sangue confirmará o diagnóstico e se a diabetes tem uma causa subjacente, como colesterol elevado.

Se os seus níveis de glicose não forem suficientemente elevados para o médico de família diagnosticar a diabetes, poderá ter de fazer a prova de tolerância à glicose oral. Esta análise é também chamada prova de tolerância à glicose. O médico dá-lhe uma bebida de glicose e tira análises de sangue de meia em meia hora durante duas horas, para ver como o seu organismo reage à glicose.

Tratamento

Se tiver diabetes tipo 1, terá de controlar os seus níveis de glicose. Pode fazê-lo em casa, com um simples teste à urina ou ao sangue. Tem de tomar regularmente insulina para o resto da vida, para manter os níveis de glicose normais. Pode tomar insulina por injeções, com dispositivos tipo caneta (que administram a insulina através da pele ser precisa uma agulha ou com uma bomba.

Deve ainda assegurar-se de que tem uma alimentação saudável e de que pratica exercício regularmente - assim poderá reduzir o nível de glicose no sangue.

Normalmente, pode controlar a diabetes tipo 2 com alterações à sua alimentação e perdendo peso, se tiver excesso de peso. Algumas pessoas com a diabetes tipo 2 precisam de tomar medicamentos ou injeções de insulina, para além de mudarem a sua alimentação.

Consulte o seu médico de família ou enfermeira especializada em diabetes, para fazer análises regulares e assim verificar se está a gerir bem os sintomas da sua diabetes.

Complicações

Se a diabetes não for tratada, ou devidamente controlada, pode causar outros problemas de saúde, visto que grandes quantidades de glicose podem danificar os vasos sanguíneos, os nervos e os órgãos. Se tiver diabetes, tem um risco cinco vezes maior de vir a ter doenças cardíacas e AVC.

Os problemas com o fluxo sanguíneo podem provocar cegueira, cataratas e retinopatia (lesões na parte traseira do olho). O seu médico de família deve examinar-lhe os olhos regularmente.

Cerca de 1 em cada 10 pessoas com diabetes sofre de úlceras nos pés, o que pode causar infecções sérias. Mantenha as unhas curtas e os pés limpos.

Com o tempo, a micção excessiva e as lesões dos vasos sanguíneos podem tornar os rins menos eficazes. A diabetes também pode causar impotência masculina, que é tratável com medicação.

As mulheres diabéticas grávidas devem monitorizar cuidadosamente as doses de insulina e açúcar no sangue, pois têm um risco maior de aborto involuntário e de o bebé nascer morto.

Prevenção

Poderá estar em risco de desenvolver a diabetes tipo 1 se tiver antecedentes familiares, ou se tiver excesso de peso e não exercitar bastante. Assim, para ajudar a evitar a diabetes, deve ter uma alimentação equilibrada e praticar exercício regular.

Uma dieta saudável tem baixo teor de gorduras saturadas, sal e alimentos e bebidas com muito açúcar. Tente fazer refeições regulares durante o dia para manter o seu nível de açúcar no sangue constante, e coma pelo menos cinco porções de fruta e vegetais todos os dias. Se fuma, deve parar, e deve reduzir o consumo de álcool. Se tiver diabetes, continua a poder comer alimentos como o chocolate e doces, desde que o resto da sua alimentação seja saudável.

O ideal seria fazer um mínimo de 30 minutos de exercício pelo menos três vezes por semana. No entanto, o exercício regular não tem de ser um sacrifício, pode manter-se activo optando por andar a pé em vez de autocarro e usar as escadas em vez do elevador.

Serviço confidencial de tradução

O NHS Direct pode fornecer intérpretes confidenciais em várias línguas e no espaço de minutos da sua chamada.

Basta seguir o nosso guia simples de 3 passos:

Passo 1 - Ligue para o número do NHS Direct: 0845 4647.

Passo 2 - Quando atenderem a sua chamada, indique em inglês a língua que pretende utilizar. Espere na linha até estar ligado a um intérprete que irá ajudar o NHS Direct a dar-lhe a informação e o aconselhamento sobre saúde de que necessita.

Passo 3 - Em alternativa, pode pedir a um amigo ou familiar para ligar em seu nome. Espere até que o intérprete esteja em linha para explicar as razões da sua chamada.