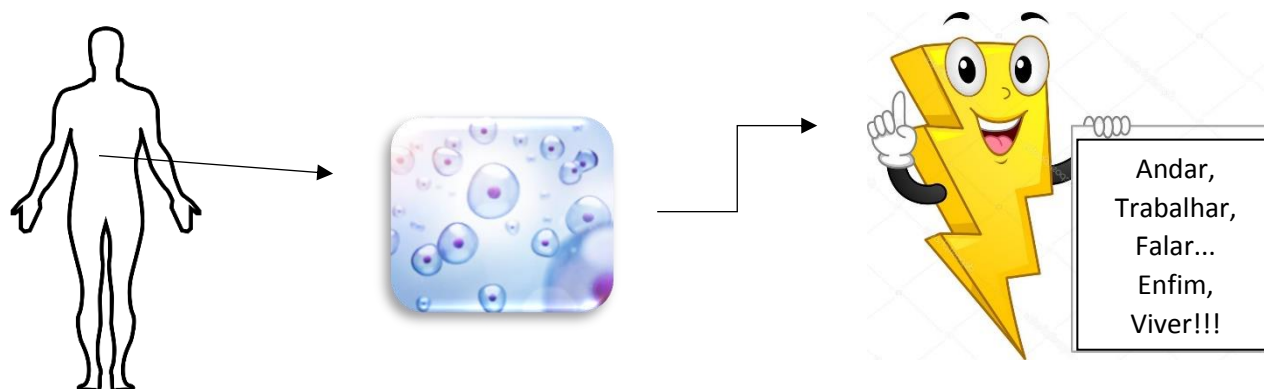
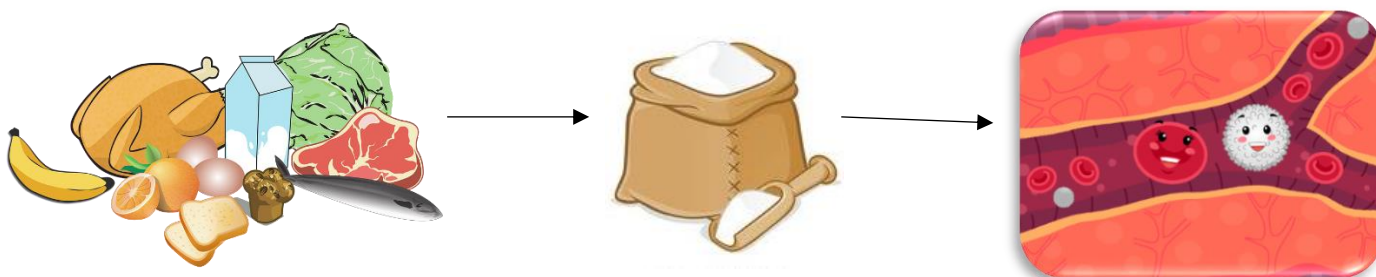


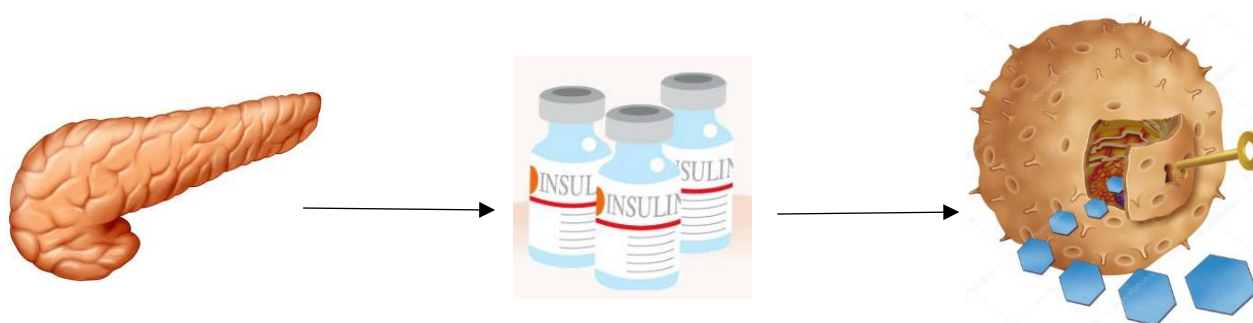
Vamos falar sobre Diabetes?



O corpo humano é feito por bilhões de células que produzem energia para nos manter vivos e realizar as mais diversas tarefas do nosso dia-a-dia.



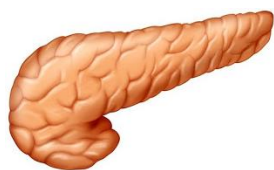
Os alimentos que comemos, principalmente os carboidratos são transformados em 'açúcar' (glicose) e liberados na corrente sanguínea.



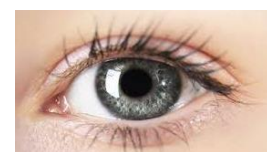
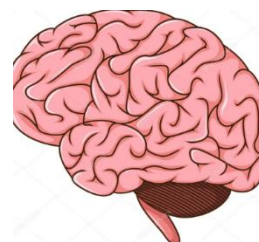
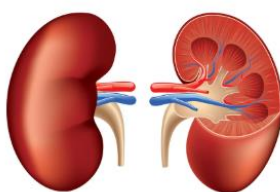
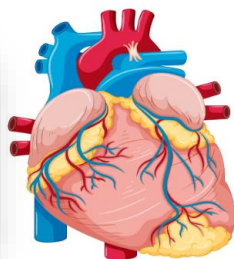
Enquanto isso, o pâncreas libera a insulina que tem a função de auxiliar a entrada da glicose dentro da célula, como se fosse uma "chave".

Então, as células produzem energia para o corpo, e mesmo assim ainda terá glicose no sangue, sendo os níveis normais de **70 a 100 mg/dL**. Além disso, o corpo estoca energia no fígado e nos músculos para os momentos que passamos longos períodos sem comer e para realização de exercícios físicos.

Mas o que acontece então no Diabetes?



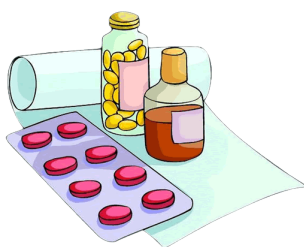
No diabetes, pode ocorrer problemas na produção de insulina ou na quantidade produzida, fazendo com os níveis de açúcar no sangue fiquem acima do ideal.



Esses níveis de açúcar elevados no sangue (hiperglicemia) podem causar grandes problemas de circulação, no coração, nos rins, no cérebro e na visão. Isso porque o sangue que está com muito açúcar percorre estes órgãos e causam sérios danos como:

- *Infarto do coração (infarto agudo do miocárdio), derrame cerebral (acidente vascular cerebral -AVC), insuficiência renal crônica (IRC) que pode evoluir para hemodiálise, perda da visão, entupimento dos vasos por acúmulo de gordura (aterosclerose), dores nas pernas, baixa sensibilidade e sensação de formigamento nos pés e nas mãos, lesões nos pés que se não forem curadas podem resultar em amputações.*

O diabetes não tem cura, mas é possível conviver com a doença e ter qualidade de vida. O tratamento se baseia em:



Quando há falta de conhecimento sobre a doença, ou mesmo dificuldades para seguir as orientações, podem ocorrer episódios de hiperglicemia e hipoglicemia.

→ Níveis altos de açúcar no sangue (hiperglicemia):

Pode ser causada por:

- ✓ Não tomar a medicação corretamente, esquecer de tomar os medicamentos e/ou aplicação da insulina;
- ✓ A dose estar insuficiente para controle do diabetes;
- ✓ Infecções;
- ✓ Abusos alimentares e/ou de bebidas açucaradas e/ou alcoólicas;
- ✓ Estresse.

Quando ocorrer a hiperglicemia, o paciente poderá sentir:

- Maior vontade de urinar e aumento da frequência, sede excessiva, fome aumentada, visão turva ou embaçada, hálito adocicado, respiração acelerada, dor abdominal, cansaço e vômitos.

→ Níveis baixos de açúcar no sangue (hipoglicemia):

Pode ser causada por:

- ✓ Uso incorreto, irregular e/ou excessivo da medicação e/ou insulina;
- ✓ A dose estar elevada para controle do diabetes;
- ✓ Prática exagerada de exercícios físicos;
- ✓ Trabalho braçal pesado;
- ✓ Alimentação inadequada;
- ✓ Ficar muitas horas sem se alimentar.

Quando ocorrer a hipoglicemia, o paciente poderá sentir:

- Tremor, tontura, irritabilidade, fome, sonolência, suor excessivo, desmaios, confusão mental, batimentos cardíacos acelerados.

Quando a glicemia estiver entre 50 – 70 mg/dL, e surgirem sintomas de hipoglicemia, o paciente deverá ingerir 15 gramas de CHO, podendo ser:

- 150 ml de refrigerante comum, ou 1 colher de sopa de açúcar em água, ou 3 balas.

Se após 15 minutos, a glicemia não tiver normalizado, o procedimento deverá ser repetido.