

# DIABETES

## Sintomas e prevenção

O Diabetes é uma doença crônica que não tem cura, mas pode ser controlada. Em diabéticos, a produção insuficiente de insulina faz com que a glicose se acumule no sangue, elevando o nível de açúcar.

### Principais sintomas

- ✓ Cansaço constante
- ✓ Aumento do apetite
- ✓ Necessidade frequente de urinar
- ✓ Sede excessiva
- ✓ Perda de peso sem motivo aparente
- ✓ Formigamento nas mãos e nos pés
- ✓ Pressão arterial descontrolada
- ✓ Feridas que demoram a cicatrizar
- ✓ Visão turva ou embaçada

Se você tem estes sintomas, procure a Unidade Básica de Saúde da Família mais perto da sua casa, ou busque atendimento pelo seu convênio de saúde.

### Prevenção

A melhor forma de prevenir a doença é adotar um estilo de vida saudável. As dicas são manter uma alimentação equilibrada, praticar exercícios físicos regularmente, evitar o sobrepeso e não consumir álcool nem cigarro.

**Confira informações a respeito do tratamento, onde buscar atendimento e também sobre Hipertensão, Sífilis e saúde mental no site da Prefeitura de Joinville**

