

DIABETES

Prevenção e tratamento

O que é

Nosso corpo utiliza a glicose como principal fonte de energia. Ela é obtida através de carboidratos e açúcares que ingerimos na alimentação. A insulina, hormônio produzido pelo pâncreas, é fundamental para que a glicose entre nas células e as abasteça. No entanto, o excesso de glicose pode ser prejudicial para a nossa saúde. Em diabéticos, a produção insuficiente de insulina faz com que a glicose se acumule no sangue, elevando os níveis de açúcar. Esse acúmulo pode danificar vasos sanguíneos que irrigam órgãos vitais como olhos, coração e rins. Além disso, pode afetar os nervos, causando perda de sensibilidade ou dores, principalmente nas extremidades, como os pés.



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



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.



Tratamento

Após o diagnóstico, é fundamental que o diabético siga a recomendação médica e utilize a medicação corretamente. Priorizar uma dieta balanceada e incluir a atividade física na rotina vão ajudar a controlar a glicose. É importante evitar o álcool e o cigarro. Evite carboidratos refinados, açúcares, frituras, embutidos e alimentos industrializados. Aumente o consumo de verduras, legumes, grãos integrais, peixes e aves. Reduza o consumo de carne vermelha. Nozes e azeite de oliva podem ser incluídos com moderação, devido ao alto teor calórico.



Onde buscar atendimento

Em caso de suspeita de Diabetes, procure a Unidade Básica de Saúde da Família mais perto da sua casa ou busque atendimento pelo seu convênio de saúde para iniciar a investigação e diagnóstico.

Pacientes com Diabetes possuem maior risco de desenvolver problema nos rins. Por esse motivo, estas pessoas devem realizar periodicamente o exame de creatinina, através do Creatinômetro. Esse exame também é oferecido gratuitamente por meio de uma parceria entre a Fundação Pró-Rim e o Laboratório Proll-Med. Para mais informações sobre como ter acesso a esse importante serviço, visite o site creatinometro.prorim.org.br.



**Confira também informações sobre Hipertensão,
Sífilis e saúde mental no site da Prefeitura de
Joinville**

