

NÃO ESPERE POR UM SINAL. FAÇA A PREVENÇÃO DO DIABETES.

Fonte: www.diabetes.org.br
www.diamundialdodiabetes.org.br



UFPEL

**Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas
Núcleo de Saúde e Qualidade de Vida**

Campus Porto / Anglo

Sala 206 – Bloco A
Rua Gomes Carneiro, 01
96010-610 – Centro
Pelotas – RS – Brasil

+55 (53) 3921.1263
prgrh.ufpel@gmail.com
<http://wp.ufpel.edu.br/prgrh/>

O DIABETES PODE CHEGAR SEM FAZER BARULHO

Na maioria dos casos, o diabetes é assintomático

FAÇA EXAMES REGULARMENTE

O diabetes é uma disfunção causada pela deficiência parcial ou total de produção de insulina, hormônio produzido pelo pâncreas.

O DIAGNÓSTICO DO DIABETES É BASTANTE SIMPLES

Os exames mais usados pelos profissionais de saúde são:

Teste de glicemia plasmática em jejum: mede a glicose no sangue após, pelo menos, oito horas de jejum. Este teste é usado para detectar diabetes ou pré-diabetes.

Teste oral de tolerância à glicose: este tipo de exame mede a glicose no sangue em dois momentos: após, pelo menos, oito horas de jejum e após duas horas da ingestão de um líquido com quantidade conhecida de glicose. Este teste também é usado para detectar diabetes ou pré-diabetes.

Teste aleatório de glicose plasmática: análise da glicose no sangue sem levar em conta o que foi consumido na última refeição. Este teste, juntamente com uma avaliação dos sintomas, é usado para diagnosticar diabetes, mas não o pré-diabetes.

FATORES DE RISCO

Estilo de vida pouco saudável: sedentarismo, dieta inadequada e obesidade;

Sobrepeso (IMC – índice de massa corporal maior ou igual a 25);

Antecedente familiar;

Hipertensão arterial (maior que 14 por 9);

Colesterol acima de 200 e/ou triglicerídeos acima de 100;

Histórico de gigantismo ou diabetes gestacional;

Diagnóstico prévio de síndrome de ovários policísticos;

Doença cardiovascular, cerebrovascular ou vascular periférica definida.



Sobrepeso

PREVENÇÃO

Incluir dieta balanceada (cereais, legumes e verduras);

Manter peso saudável (IMC entre 18,5 e 24,9);

Não fumar;

Aumentar a ingestão de fibras;

Restringir gorduras na dieta;

Aumentar a atividade física regular;

Ter um sono de qualidade e reparador.



Atividade física

SINTOMAS

Aumento do volume urinário (acima de 2.500 ml por dia – observar que é volume, e não frequência);

Sensação de sede em demasia;

Fome excessiva;

Perda involuntária de peso;

Fadiga;

Fraqueza;

Letargia;

Prurido cutâneo e vulvar;

Inflamação conjunta da glândula e prepúcio;

Infecções regulares.



Sede em demasia

CONSEQUÊNCIA

A expectativa de vida é reduzida em média 15 anos para o diabetes tipo 1 – insulino dependente;

A expectativa de vida é reduzida em média cinco a sete anos para o diabetes tipo 2 – insulino independente (que não faz uso de insulina);

Os adultos com diabetes têm risco duas a quatro vezes maior de doenças cardiovasculares e de desenvolverem acidente vascular cerebral;

O diabetes é a causa mais comum de amputações de membros inferiores não-traumática, de cegueira irreversível e doença renal crônica;

Em mulheres, o diabetes pode causar partos prematuros e mortalidade materna.