Para ter uma vida saudável, você precisa controlar e combater o Diabetes.

CONHEÇA UM POUCO MAIS SOBRE DIABETES:

O que é?

Diabetes é uma doença crônica na qual o corpo não produz insulina ou não consegue empregar adequadamente a insulina que produz.

O que é insulina?

É um hormônio que controla a quantidade de glicose no sangue. O corpo precisa desse hormônio para utilizar a glicose, que obtemos por meio dos alimentos, como fonte de energia. Quando a pessoa tem diabetes, o organismo não fabrica insulina, o nível de glicose no sangue fica alto - a famosa hiperglicemia. Se esse quadro permanecer por longos períodos, poderá haver danos em órgãos, vasos sanguíneos e nervos.

Fatores de risco para Diabetes

Você deve ficar mais atento se:

- Tem diagnóstico de pré-diabetes - diminuição da tolerância à glicose ou glicose de jejum alterada;
- Tem pressão alta;
- Tem colesterol alto ou alterações na taxa de triglicérides no sangue;
- Está acima do peso, principalmente se a gordura estiver concentrada em volta da cintura;
- Tem um pai ou irmão com diabetes;
- Tem alguma outra condição de saúde que pode estar associada ao diabetes, como a doença renal crônica;
- Teve bebê com peso superior a quatro quilos ou teve diabetes gestacional;
- Tem síndrome de ovários policísticos;
- Teve diagnóstico de alguns distúrbios psiquiátricos, como esquizofrenia, depressão, transtorno bipolar;
- Tem apneia do sono;
- Recebeu prescrição de medicamentos da classe dos glicocorticoides.

Hipoglicemia e Hiperglicemia

A hipoglicemia é caracterizada por um nível anormalmente baixo de glicose no sangue, geralmente abaixo de 70 mg/dl. É importante não considerar apenas este número – o médico deverá dizer quais níveis são muito baixos para você.

Aumentar a quantidade de exercícios sem orientação correta, ou sem ajuste correspondente na alimentação ou na medicação; pular refeições; comer menos do que o necessário; exagerar na medicação, acreditando que ela vai trazer um controle melhor; e ingestão de álcool são causas comuns de hipoglicemia.

Fique atento aos sinais da hipoglicemia, que geralmente acontecem rapidamente:

- Tremedeira;
- Nervosismo e ansiedade;
- Suores e calafrios;
- Irritabilidade e impaciência;
- Confusão mental e até delírio;
- Taquicardia, coração batendo mais rápido que o normal;
- Tontura ou vertigem;
- Fome e náusea;
- Sonolência;
- Visão embaçada;
- Sensação de formigamento ou dormência nos lábios e na língua;
- Dor de cabeça;
- Fraqueza e fadiga;
- Raiva ou tristeza;
- Falta de coordenação motora;
- Pesadelos, choro durante o sono;
- Convulsões;
- Inconsciência.

A hiperglicemia é a elevação da glicose no sangue, em geral acompanha-se também de altos níveis de açúcar na urina, causando excesso de urina e vontade frequente de urinar e, por consequência, aumento da sede.

A hiperglicemia acontece quando há pouca insulina no organismo ou quando o corpo não consegue usá-la apropriadamente. Ela pode ser causada por:

- Dose incorreta de insulina, se você tem o Tipo 1;
- Dificuldade do corpo para utilizar a insulina que está sendo produzida (resistência à insulina), no caso do Tipo 2;
- Excesso de alimentação – e carência de exercícios físicos;
- Stress causado por uma doença, como uma gripe;
- Outras fontes de estresse, na família, na escola ou no trabalho;
- O chamado 'fenômeno do alvorecer'. O corpo produz, entre 4h e 5h da manhã, hormônios que provocam uma reação do fígado, com liberação de glicose e preparação do organismo para mais um dia de atividades. O corpo produz menos insulina e mais glucagon (hormônio que aumenta a glicose no sangue), mas as pessoas com diabetes não têm respostas normais de insulina para regular essa onda, e a glicemia de jejum pode subir consideravelmente. Para evitar essa condição, valem as dicas: jantar no início da noite, fazer uma caminhada leve após o jantar, perguntar ao médico sobre medicamentos específicos ou ajuste do tratamento do diabetes, seja insulina ou outros medicamentos.

Medir regularmente a glicose no sangue permite que:

- Você saiba se sua glicose está alta ou baixa em determinado momento;
- Você avalie se a medicação prescrita está agindo sobre a glicemia;
- A equipe multidisciplinar e seu médico decidam as mudanças necessárias para que o nível de glicose no sangue fique sob controle;
- Calcule a dose de insulina de acordo com a quantidade de carboidratos que será ingerida (contagem de carboidratos) e com o valor da glicose na glicemia capilar (na ponta do dedo).

Diagnóstico e Tratamento

Um simples exame de sangue pode revelar se você tem diabetes. Com uma gotinha de sangue e três minutos de espera, já é possível saber se há alguma alteração na taxa de glicemia. Caso a alteração seja considerável, será necessária a realização de outros exames, mais aprofundados.

O médico deve solicitar o teste oral de tolerância à glicose, mais conhecido como Curva Glicêmica. O exame é feito em diversas etapas, em que são coletadas amostras de sangue em um tempo determinado, geralmente de 30 em 30 minutos. Nos intervalos, o paciente deve ingerir um xarope de glicose. Os resultados são dispostos em um gráfico e permitem o diagnóstico preciso.

Controle: o que fazer?

É importante seguir as orientações para que a medição seja feita nos horários corretos, nas situações corretas e com a frequência ideal. É importante anotar ou registrar em aplicativos gratuitos para o celular esses dados. Assim, vai ser possível perceber claramente a interação entre os medicamentos, a atividade física, a alimentação e o modo como você está se sentindo.

- A glicemia normal em jejum não deverá ultrapassar os 100 mg/dL;
- Duas horas após uma refeição, a glicemia não deverá ultrapassar 140 mg/dL.

Mova-se!

Exercícios físicos regulares ajudam a baixar as taxas de glicemia. Quando você gasta energia, o organismo usa o açúcar do sangue em velocidade maior. Além disso, diversas pesquisas já comprovaram que a atividade física favorece o humor, o sono e a disposição para outras atividades, além de evitar doenças cardiovasculares e até degenerativas, como o Mal de Alzheimer, sabia?

Alimentação saudável!

Para quem tem diabetes, uma ferramenta muito importante é a contagem de carboidratos. Você pode anotar os valores ou colocar também em aplicativos para o celular. Como a alimentação será reflexo da quantidade de exercícios realizada, o diabetes nada mais é do que uma oportunidade para rever os hábitos – seus e de sua família.

O açúcar está presente em vários alimentos, sendo utilizado principalmente para deixá-los mais saborosos. Pequenas quantidades de alimentos como achocolatado e ketchup fazem com que a dieta fique rica em açúcar, favorecendo o aumento do peso e a propensão para desenvolver diabetes.

A lista abaixo traz a quantidade de açúcar presente em alguns alimentos, sendo representado por pacotinhos de 5 g de açúcar.

1. Refrigerante
Os refrigerantes são bebidas ricas em açúcar, e o ideal é trocá-los por sucos naturais de fruta, que contêm apenas o açúcar já presente nas frutas e além disso, os sucos naturais são ricos em vitaminas importantes para o bom funcionamento do organismo. Veja dicas para fazer compras saudáveis no supermercado e manter a dieta.

2. Chocolate
Os chocolates são ricos em açúcar, principalmente o chocolate branco. A melhor opção é escolher o chocolate amargo, com pelo menos 60% de cacau, ou o 'chocolate' de alfarroba, que não é preparado com cacau, mas com alfarroba.

3. Leite condensado
O leite condensado é feito apenas com leite e açúcar, devendo ser evitado na alimentação. Quando necessário, em receitas, deve-se preferir o leite condensado light, lembrando que mesmo a versão light também é muito doce.

4. Creme de avelã
O creme de avelã tem como principal ingrediente o açúcar, sendo preferível utilizar patês caseiros ou geleia de frutas para consumir com torradas ou passar no pão.

5. Iogurte
Para produzir iogurtes mais saborosos, a indústria adiciona açúcar na receita desse alimento, sendo ideal consumir iogurtes light, que são feitos apenas a partir do leite simples ou o açúcar natural.

6. Ketchup
O ketchup e molhos barbecue são ricos em açúcar, devendo ser substituídos por molho de tomate, que é rico em antioxidantes que ajudam na prevenção de doenças como câncer.

7. Biscoito recheado
Além de muito açúcar, os biscoitos recheados também são ricos em gordura saturada, que aumenta o colesterol ruim. Assim, o ideal é consumir biscoitos simples sem recheio, de preferência integrais, ricos em fibras.

8. Cereais do café da manhã
Os cereais utilizados no café da manhã são muito doces, principalmente os de chocolate ou com recheio por dentro. Por isso, deve-se preferir cereais de milho ou as versões light, que contêm menos açúcar adicionado.

9. Achocolatado
Cada colher de achocolatado normal contém 10 g de açúcar, devendo preferir as versões light, que além de serem ricas em vitaminas e minerais, também são saborosas.

10. Gelatina
O principal ingrediente da gelatina é o açúcar, e por ela ser de fácil digestão, aumenta rapidamente a glicemia, favorecendo o aparecimento de diabetes. Por isso, o ideal é consumir a gelatina diet ou zero, que são ricas em proteínas, nutriente ideal para fortalecer o corpo.

FONTE: Sociedade Brasileira de Diabetes www.diabetes.org.br

FAÇA SEUS EXAMES NO BIOCENTER

- Maria Quitéria 75 3625 9323
- Emec 75 3625 9323
- João Durval 75 3623 3495
- Cidade Nova 75 3224 2219
- Feira X 75 3626 6276
- Sobradinho 75 3226 6007
- Santo Estêvão 75 3245 1714
- Jomafa 75 3625 2862
- Tesoura 75 3022 3536

Biocenter
Laboratório

Seu bem-estar no centro de tudo

www.biocenternet.com.br | @biocenterlaboratorio

#programamaisvida

Responsavel técnico: Dr. Marcus Machado CRF 2464

PROGRAMA vida

Diabetes. O melhor jeito de combater é prevenir.

ORIENTAÇÕES DIABETES