

COMO CUIDAR DO SEU DIABETES

O QUE É DIABETES? O Diabetes é uma condição na qual por falta de hormônio chamado insulina, ocorre um aumento no sangue de um açúcar denominado glicose.

O nível normal da glicose no sangue em jejum é de aproximadamente 60 a 115 ml por 100 ml de sangue.

Pessoas que apresentam taxas acima deste valor tem hiperglicemia, e tem diabetes Mellitus. Esta doença é conhecida popularmente tanto como sangue doce ou urina doce.



QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Muita sede (polidipsia), muita fome (polifagia) urina muito (poliúria), emagrecimento, demora na cicatrização de ferimentos, fraqueza, dormência ou formigamento nas mãos e pés.

QUEM DESENVOLVE A DIABETES?

Vários são os fatores que contribuem para o desenvolvimento da diabetes, que são: Hereditariedade, obesidade, gravidez, stress, idade.

É mais frequente em indivíduos com mais de 40 anos.



QUAIS AS COMPLICAÇÕES DO DIABETES?

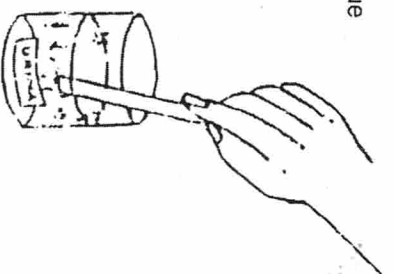
O diabetes não controlado pode trazer sérios problemas de saúde afetando:

- Os rins
- A circulação principalmente pés e pernas
- Olhos (pode levar a cegueira)
- Coma (quando a glicose estiver muito elevada).

COMO SABER SE TEM DIABETES?

- Através de exames de sangue (glicemia)
- Através de exame de urina (glicosúria).

Teste da Urina



COMO É O TRATAMENTO?

A chave para o bom controle da diabetes é o equilíbrio entre quantidade adequada de alimentos para manter o peso corporal, normal, exercícios físicos e, se necessário, o uso de medicamentos.

CUIDADOS GERAIS COM A SAÚDE

Cuidados com a pele: O diabético deve dar atenção especial a higiene pessoal, devido a possibilidade de infecções.

- No banho diário usar sabonete suave e água morna.
- Proteja a pele de arranhões, picadas e feridas.

CUIDADOS COM OS PÉS

Verificar diariamente quaisquer feridas

Lavar diariamente com sabonete suave e água morna

- Cortar as unhas retas
 - Usar sapatos de couro confortáveis
 - Não andar descalço.
- Fazer exercícios diários para estimular a circulação.



CUIDADOS COM OS DENTES

É importante para o diabético porque muitas infecções se originam na boca.

O FUMO deve ser evitado.



A alimentação do diabético é de fundamental importância para seu controle:

- As refeições devem ser de pequeno volume e frequentes.
- De 5 a 6 refeições pequenas.



