

Diabetes Mellitus

Informações Essenciais

Avisos Importantes

- **Automedicação:** A automedicação no tratamento do diabetes pode trazer graves riscos à saúde. O uso inadequado de medicamentos pode descontrolar os níveis de glicose no sangue, levando a complicações graves. Sempre consulte um médico antes de iniciar ou alterar qualquer tratamento.
- **Consultando um Médico:** Caso você ou alguém próximo apresente sintomas de diabetes, como sede excessiva, aumento da frequência urinária ou cansaço extremo, procure orientação médica imediatamente. Um diagnóstico precoce é fundamental para evitar complicações graves.

Prevalência

- **Estimativas Globais:** Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), aproximadamente 422 milhões de pessoas no mundo têm diabetes, com a maior parte vivendo em países de baixa e média renda.
- **Variações Regionais:** A prevalência do diabetes varia significativamente em diferentes regiões devido a fatores genéticos, ambientais e comportamentais. Estilo de vida sedentário e dietas ricas em carboidratos simples são fatores comuns em áreas com maior prevalência.
- **Impacto Global:** O diabetes é uma das principais causas de morte prematura, associando-se a complicações graves, como doenças cardiovasculares, insuficiência renal e amputações.

Sintomas

Físicos

- Sede excessiva (polidipsia)
- Aumento na frequência urinária (poliúria)
- Perda de peso inexplicada
- Fadiga ou cansaço extremo
- Visão turva
- Feridas que demoram a cicatrizar

Complicações

- Danos aos nervos (neuropatia diabética)
- Doenças renais (nefropatia diabética)
- Problemas de visão (retinopatia diabética)
- Aumento do risco de doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais

Diagnóstico

O diagnóstico do diabetes é realizado por um médico, geralmente baseado em:

- Exames de Glicemia: Incluem a glicemia de jejum, glicemia casual ou o teste oral de tolerância à glicose. Valores acima de 126 mg/dL em jejum indicam diabetes.
- Hemoglobina Glicada (HbA1c): Mede a média da glicose no sangue nos últimos três meses. Um resultado acima de 6,5% sugere diabetes.
- Histórico Clínico: Inclui avaliação de fatores de risco, como histórico familiar, obesidade e sedentarismo.

Tratamento

O tratamento do diabetes envolve abordagens combinadas:

1. Medicamentos

- Insulina: Necessária para pessoas com diabetes tipo 1 e, em alguns casos, tipo 2.
- Antidiabéticos orais: Como metformina, sulfonilureias e inibidores de SGLT2, geralmente usados no diabetes tipo 2.

2. Monitoramento Regular

- Medir frequentemente os níveis de glicose no sangue para manter o controle adequado.
- Acompanhamento médico periódico para ajustar o tratamento conforme necessário.

3. Mudanças no Estilo de Vida

- Adoção de uma dieta saudável, rica em fibras e pobre em açúcares simples.
 - Praticar exercícios físicos regularmente, como caminhadas, natação ou ciclismo.
 - Controle do peso corporal e cessação do tabagismo.
-

Referências Bibliográficas

Organização Mundial da Saúde (OMS). "Diabetes". Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

Ministério da Saúde. "Diabetes". Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/diabetes>