



O que é a Diabetes Mellitus?

- É uma doença crónica que ocorre devido a uma alteração na produção ou actuação da Insulina. A função da insulina é fazer com que a glicose que circula no sangue entre nas células do nosso corpo.
- A glicemia, que é a quantidade de açúcar ou glicose no sangue, normal varia entre 70 a 110 mg/dl. No entanto, na diabetes verifica-se um aumento dos níveis de açúcar (glicose) no sangue, sendo a glicose a nossa principal fonte de energia.
- As formas mais frequentes da diabetes são: a Diabetes Tipo 1 e a Tipo 2.

Diabetes Tipo 1

- Surge frequentemente em crianças e jovens:
- A sua principal característica é a ausência da produção de insulina, que resulta da destruição das células produtoras de insulina (células β) do pâncreas.

O organismo continua a transformar a maioria dos alimentos em glicose, que passa para o sangue e é transportada para as células. Como o pâncreas não produz insulina, não existe a “chave” para abrir as células para a glicose entrar. Como a glicose permanece no sangue, o seu nível de glicemia atinge valores elevados. Sem glicose, as células procuram obter energia a partir da gordura armazenada.

Factores de Risco

Doença auto-imune e pré-disposição genética.

Tratamento

- Alimentação equilibrada, exercício físico regular e administração de insulina.

Diabetes Tipo 2

- Surge, normalmente, nos adultos e está fortemente relacionada com o excesso de peso, a vida sedentária e o tabagismo;
- Este tipo de diabetes é caracterizado por uma produção insuficiente de insulina ou por uma incapacidade do corpo em utilizá-la.

Factores de Risco

- Sedentarismo;
- Excesso de peso;



- Mulheres que tiveram diabetes gestacional na gravidez;
- História familiar de Diabetes Mellitus Tipo 2;
- Idade (as pessoas idosas são mais susceptíveis de desenvolverem a doença);
- Hipertensão arterial;
- Doenças no pâncreas ou endócrinas;
- Medicamentos que aumentem a glicose (cortisona).

Tratamento

- Alimentação equilibrada (ajuda a controlar os níveis de glicose no sangue e o peso);
- Exercício físico regular (melhora a circulação, fortalece os músculos e as articulações, permite controlar o peso e os valores de glicose no sangue);
- Medicação (comprimidos ou, numa fase mais tardia, insulina).

Sintomas da Diabetes

- Aumento do apetite (polifagia);
- Urinar muito (poliúria);
- Sede intensa (polidipsia);
- Sensação de boca seca (xerostomia);
- Comichão, sobretudo nos órgãos genitais;
- Emagrecer rapidamente;
- Cansaço;
- Alteração da visão.

Complicações da Diabetes

Complicações Agudas

- Níveis baixos de glicose no sangue (hipoglicémia): devem ser rapidamente corrigidos através da ingestão de açúcar e, posteriormente, da realização de uma refeição com hidratos de carbono de absorção lenta (exemplo, pão e leite);
- Níveis elevados de glicose no sangue (hiperglicémia): podem surgir devido à ausência ou insuficientes doses de insulina; infecções; elevada ingestão de hidratos de carbono; situações de stress;
- Cetoacidose ou Coma Diabético: provocada por falta de insulina.

Complicações Crónicas

Quando os níveis de glicémia se mantêm elevados, provocam:



- Retinopatia: doença que afecta os olhos e pode levar à cegueira.
- Nefropatia: doença que afecta os rins e que pode levar à insuficiência renal.
- Neuropatia: doença que pode reduzir a sensibilidade das pernas e dos pés, podendo causar também impotência sexual.
- Pé diabético: doença caracterizada por palidez, diminuição ou aumento da temperatura e da sensibilidade, feridas de difícil cicatrização, calosidade plantar e aparecimento de manchas negras na pele, num ou em ambos os pés.

Informação recolhida por Ana Cláudia Neto, estudante de Enfermagem do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica.