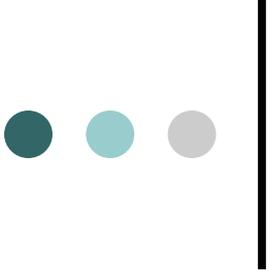


DIABETES MELLITUS (DM)

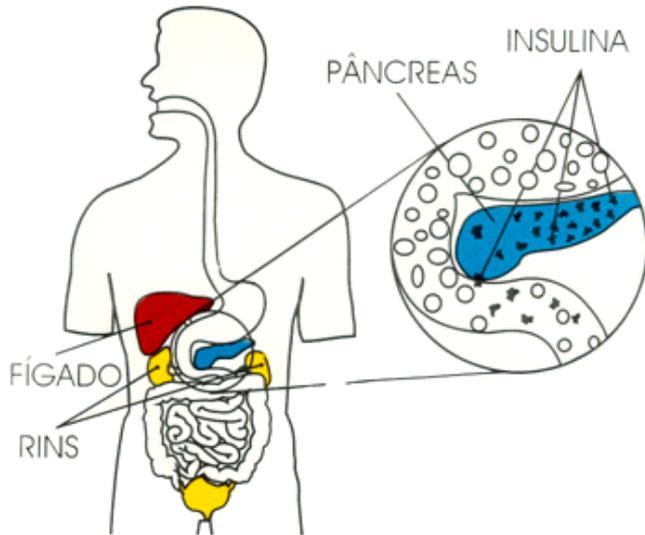
Professora Melissa Kayser



DM: Conceitos

- Doença causada pela falta, absoluta ou relativa, de insulina no organismo.
- Insulina: é um hormônio, responsável pelo controle do açúcar no sangue.
- DM: insulina pouca ou ausente = aumento do açúcar no sangue (hiperglicemia) = Diabetes Mellitus

DM: Como acontece?



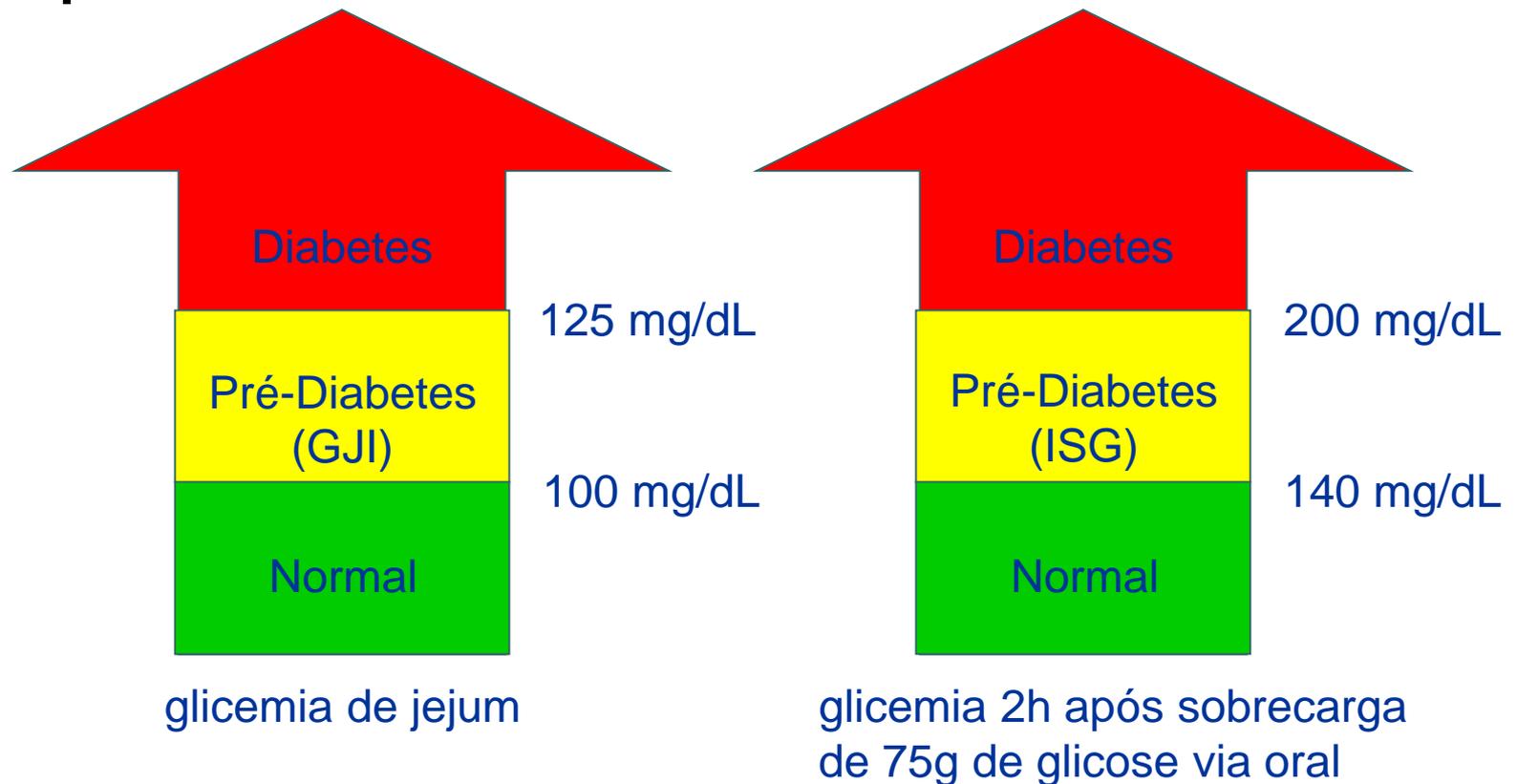
- A falta da insulina impede a glicose de entrar nas células, o que tem por efeito elevar seu nível no sangue (hiperglicemia).

Como se diagnostica o DM?



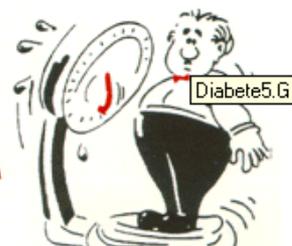
- Através do exame de glicemia (açúcar) no sangue, avaliado nas fitas teste ou coletado com seringa para análise laboratorial. Podem ser:
 - Glicemia casual: coletada em qualquer momento – não considera o jejum – $DM \geq 200\text{mg/dl}$;
 - Glicemia de jejum: coletada após jejum de 8 a 14 horas – $DM \geq 126\text{mg/dl}$;
 - Teste de tolerância à glicose (TTG – 75g): glicemia em jejum, ingerir 75g de glicose e medir a glicemia após 2 horas – $DM \geq 200\text{mg/dl}$ após 2 horas de ingesta de glicose.

Os dois testes disponíveis para o diagnóstico de condição de pré-diabetes: glicemia de jejum e glicemia 2h após sobrecarga de glicose.



GJI: Glicemia de jejum inapropriada
ISG: Intolerância à sobrecarga de glicose

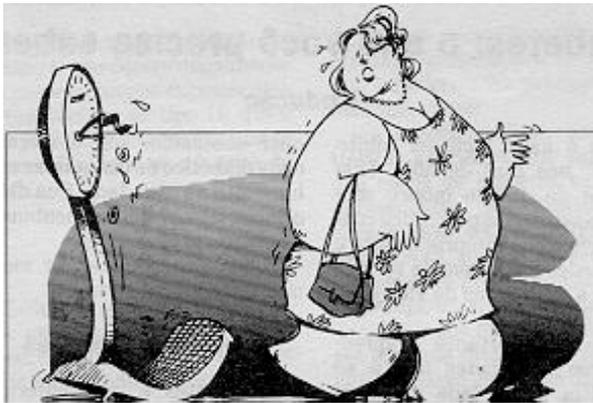
DM: Classificação



- Tipo 1: Não há produção de insulina. A pessoa necessita receber insulina injetável diariamente. Ocorre principalmente em crianças, jovens e adultos jovens.
- Tipo 2: Há produção de insulina é normal ou aumentada, a doença pode ficar controlada com dieta e exercícios, podendo necessitar medicação oral (antidiabéticos orais). Não descarta a possibilidade de uso ocasional de insulina injetável. Ocorre principalmente em adultos, após os 40 anos de idade.
- Diabetes gestacional: aparece na gravidez, sobretudo se a mulher tem mais de 25 anos, tem parentes próximos com diabetes, já teve filhos pesando mais de 4Kg ao nascer, já teve abortos ou natimortos, é obesa ou aumentou muito de peso durante a gestação.

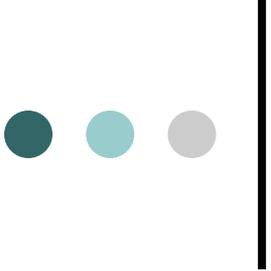
DM: Fatores de Risco

(principalmente associados ao diabetes do tipo 2)



- Caso de DM na família;
- Obesidade, principalmente acima dos 40 anos;
- Fatores ambientais/comportamentais;
- HAS (Hipertensão arterial sistêmica);
- Problemas cardiovasculares;
- Uso frequente de corticosteroides.

- HAS e problemas cardiovasculares podem ser indicativos da diabetes.
- Corticosteroides aumenta os níveis da glicemia, por dificultar a ação da insulina.



DM: Fatores de Risco

- Na gestação:

- Há classificação de risco própria:
- Mulheres com idade acima de 25 anos;
- Obesas - índice de massa corporal acima de 25 Kg/m²;
- História familiar de parentes de 1º grau com DM;
- Diabetes gestacional prévio ou recém nascido com peso ≥ 4 Kg,
- Hipertensão arterial sistêmica (HAS), pode ser um indicativo de ter diabetes.

IMC – Índice de Massa Corporal

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{(\text{Altura})^2}$$

Peso em Kg
Altura em metros

<i>Classificação da obesidade (IMC)</i>			
IMC (kg/m²)	Classificação	Grau de Obesidade	Risco de doença
<18,5	Magreza	0	Elevado
18,5-24,9	Normal	0	Normal
25-29,9	Sobrepeso	I	Elevado
30-39,9	Obesidade	II	Muito elevado
>40,0	<i>Obesidade mórbida</i>	<i>III</i>	<i>Muitíssimo elevado</i>

DM: Como pode se manifestar?

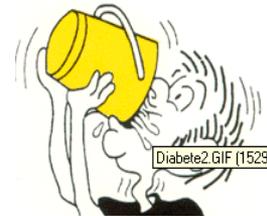
- Perda inexplicada de peso;



- Aumento da frequência urinária;



- Aumento da sede;



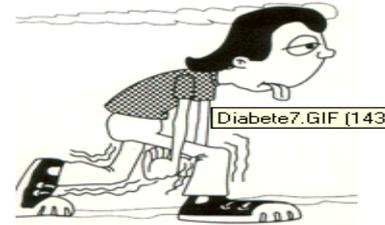
- Aumento da fome.



DM: Como pode se manifestar?

Outros:

- Fraqueza;
- Cansaço, desânimo;
- Visão turva;
- Infecções freqüentes (pele, urina, genitais);
- Feridas de difícil cicatrização;
- Sonolência,
- Dormência e às vezes dor nos pés e/ou mãos,
- Náuseas e dor abdominal
- Impotência sexual.



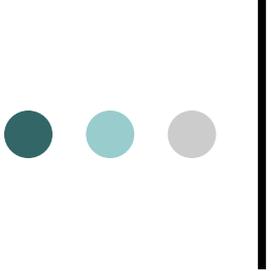


Observação: Estes sintomas são os mais freqüentes e eles não aparecem isolados. No diabetes tipo 1 eles surgem de maneira rápida e no diabetes tipo 2 eles podem estar ausentes ou aparecem de forma lenta e gradual.



Muitas pessoas têm diabetes e não sabem porque não apresentam sintomas (doença silenciosa).

Isto é bastante freqüente no tipo de diabetes que aparece no adulto (tipo 2).



DM: Cuidados Básicos

- Alimentos “*light*”: isenção/redução de gordura, normalmente tendo reduzida a quantidade de calorias.
- Alimentos “*diet*”: isenção/redução de algum componente que pode ser açúcar ou outro como gordura, por exemplo.

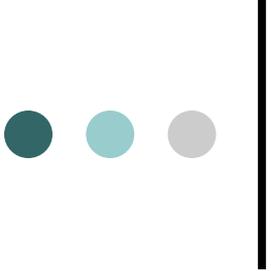
Existem alimentos/produtos específicos para a alimentação dos diabéticos.

É importante ler atentamente os rótulos, se propondo uma dieta nutritiva e saudável.

DM: Cuidados Básicos



- Medicamentos: usar corretamente;
- Insulina: conservar adequadamente (refrigerador - não congelar);
- Peso: manter o ideal;
- Glicemia: controlar;
- Fazer exercícios regularmente – orientados;
- Hiperglicemia e Hipoglicemia: atentar para sinais e sintomas;
- Cuidados com os Pés: Examinar, manter unhas aparadas, não retirar cutículas, usar calçado confortável e macio;
- Não fumar;
- Evitar ingerir álcool;
- Usar cartão de identificação de portador de diabetes;
- Participar, se houver, na sua comunidade, de grupos de diabéticos.



DM: Sinais de alerta

○ Hipoglicemia:

- Ocorre pelo nível muito baixo de açúcar no sangue. Pode ser causada por insulina demais, alimentação de menos ou atrasada, exercícios, álcool, etc.
- Sintomas comuns: tremores, suor excessivo, palidez, palpitação, irritabilidade, dor de cabeça, tontura, cansaço, confusão e fome. Se o nível de açúcar no sangue cair a valores muito baixos, a pessoa pode perder a consciência e/ou ter uma convulsão.

DM: Sinais de alerta



○ Hiperglicemia:

- É o oposto da hipoglicemia, ocorrendo quando o corpo tem açúcar demais no sangue. Pode ser causada por insulina insuficiente, excesso de alimentação, inatividade, doença, estresse, isoladamente ou em conjunto.
- Sintomas comuns: cansaço, visão borrada, vômitos, vermelhidão facial, dor abdominal, pele seca, inquietude, pulso rápido, respiração profunda, podendo apresentar pressão baixa, hálito de maçã e progredir para o coma.

AS RECOMENDAÇÕES DE
MUDANÇAS DE HÁBITOS
DE VIDA PARA OS DIABÉTICOS
SÃO TÃO SAUDÁVEIS
QUE MESMO PESSOAS
SEM DIABETES
DEVERIAM SEGUÍ-LAS!

