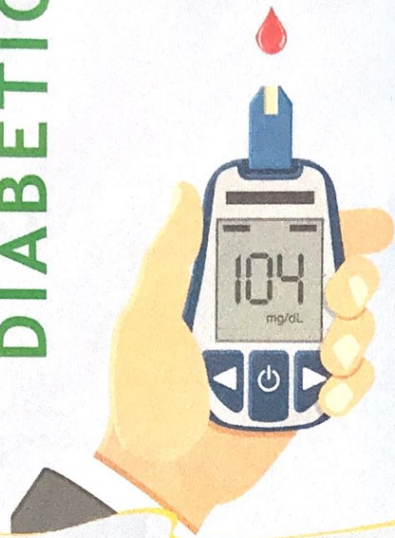


Caderneta do DIABÉTICO



Nome: _____
 Micro Área: _____ Data Nasc: _____
 Telefone: _____



1 • O que é Diabetes?

O diabetes é uma doença em que há aumento da glicose (açúcar) no sangue.

Quando nos alimentamos, a quantidade de glicose no sangue aumenta naturalmente. Essa glicose é transformada em energia para funcionamento do corpo, graças à ação da insulina.

A insulina é produzida no organismo por um órgão chamado pâncreas.

O diabetes acontece quando o pâncreas produz pouca insulina ou quando existem problemas para o funcionamento dela. Se isso não for tratado, a quantidade de glicose no sangue começa a aumentar, atingindo níveis acima do normal.

A quantidade de glicose no sangue é chamada de glicemia. A glicemia normal varia de 70 a 100 mg de glicose para cada 100 ml de sangue (70 a 100 mg/dl).

O diabetes pode prejudicar a circulação do sangue e o funcionamento dos nervos.

Quando não é bem controlado, o diabetes causa excesso de glicose no sangue, que chamamos de hiperglicemia.

A hiperglicemia causa irritação nos vasos sanguíneos gerando problemas principalmente nos rins, na visão, no coração, no cérebro e na sensibilidade dos pés.



2 • Existem dois tipos mais comuns

DIABETES TIPO 1:

Também chamado de diabetes juvenil, porque se manifesta no início da juventude. A falta de insulina no organismo é grande, obrigando a pessoa a tomar doses diárias.

DIABETES TIPO 2:

Aparece em qualquer fase da idade adulta, geralmente por volta dos 40 anos. O tratamento pode exigir aplicações de insulina ou não.

É FUNDAMENTAL EM TODOS OS TIPOS DE DIABETES:

Cuidado com a alimentação = DIETA

Atividade física = EXERCÍCIOS

3 • Fatores de Risco para Diabetes

DIABETES TIPO 1

Já se sabe que há uma influência genética - ter um parente próximo com a doença aumenta consideravelmente as chances de você ter também. Mas ainda não há pesquisa conclusivas sobre os fatores de risco para o Diabetes Tipo 1.

DIABETES TIPO 2

Idade - O risco de diabetes tipo 2 aumenta com a idade, especialmente após os 45;

Peso - O sobrepeso é um fator de risco primário para o diabetes tipo 2;

Distribuição da gordura - Se o organismo armazena a gordura primariamente no abdômen, o risco de diabetes tipo 2 é maior do que se o organismo a armazenasse em outros locais.

Sedentarismo - Quanto menos ativa é uma pessoa, maior o seu risco. A atividade física ajuda a controlar o peso, pois utiliza a glicose como energia e torna as células mais sensíveis à insulina.

Histórico familiar - O risco de diabetes tipo 2 aumenta no caso de pais ou irmãos com a doença.

Diabetes gestacional - Caso uma mulher tenha desenvolvido diabetes gestacional durante a gestação, seu risco de desenvolver diabetes tipo 2 posteriormente aumenta.

Pré-diabetes - O pré-diabetes é uma condição em que sua glicemia é maior que o normal, porém, não alta o suficiente para ser classificada como diabetes. Se não tratado, o pré-diabetes pode levar ao risco de desenvolver diabetes tipo 2.

4 • Diabetes, como cuidar?

OS PONTOS PRINCIPAIS DO TRATAMENTO SÃO:

- Alimentação;
- Atividade física;
- Medicação;
- Monitorização e auto-cuidado



ATIVIDADE FÍSICA

- É muito importante para o diabético, pois:
- Baixa o nível de açúcar no sangue;
- Diminui a necessidade de insulina ou comprimidos;
- Diminui os níveis de gordura no sangue;
- Evita doenças do coração;
- Controla a pressão arterial; Controla o peso;
- Aumenta o bem estar e reduz o estresse.



EXERCÍCIOS INDICADOS:

- Caminhar;
- Andar de bicicleta;
- Nadar;
- Dançar;
- Praticar Lian Gong.

MEDICAMENTOS

Além da dieta e atividade física, muitos casos de diabetes necessitam de medicamentos para conseguir atingir o nível normal de glicemia.



O uso correto dos medicamentos de uso oral (comprimidos) e da insulina injetável é orientado pela equipe do centro de saúde, com supervisão dos médicos e enfermeiros.

5 • Alimentação

SÃO ALIMENTOS SAUDÁVEIS PARA O DIABÉTICO

- Legumes crus ou cozidos (principalmente os verdes: vagem, brócolis, quiabo, chuchu, etc.)
- Vegetais frescos (saladas de folhas)
- Arroz integral, cevada e aveia
- Pão e cereais integrais
- Carnes magras cozidas ou grelhadas
- Feijão ou lentilha
- Frutas

PLANEJE E CONTROLE SUAS REFEIÇÕES

- **Número de vezes:** programe comer pelo menos cinco vezes ao dia.
- **Horário:** coma na hora certa, não fique mais de 3 horas sem comer.
- Escolha os alimentos e controle a sua quantidade.

ALIMENTOS QUE NÃO DEVEM SER CONSUMIDOS

- Açúcar
- Doces
- Bebidas alcoólicas
- Refrigerantes e sucos adoçados
- Massas (macarrão, tortas, empadas)
- Farináceos (pão branco, bolachas, bolo, etc.)
- Frituras e gorduras.

6 • Monitoração e auto-cuidado



Os cuidados com o diabetes dependem principalmente do próprio paciente.

Fazendo corretamente a dieta, atividade física e uso dos medicamentos, é necessário conferir se o nível de glicose no sangue (glicemia) está adequado.

Para isso existem os aparelhos (glicosímetros) que fazem essa medida rapidamente através da gota de sangue na ponta do dedo. O diabético deve programar quantas medidas precisa fazer e anotar os resultados.

Procurar o serviço de saúde ao perceber que a glicemia não está controlada

7 • Cuidados com os pés



Com o avanço da doença pode ocorrer a diminuição da sensibilidade dos pés.

É comum a sensação de queimação e formigamento, podendo evoluir para a perda completa da sensibilidade. Isso facilita a ocorrência de ferimentos e infecções que podem levar até a perda de dedos e amputação do pé.

É IMPORTANTE PARA O DIABÉTICO:

Olhar ou pedir que alguém avalie os seus pés diariamente (principalmente a sola e entre os dedos) em busca de lesões.

Se perceber qualquer ferimento ou mancha diferente nos pés, procurar o centro de saúde.

Tomar cuidado ao cortar as unhas: Não retirar cutículas, não estourar bolhas.

Evite andar descalço, protegendo os pés com meias e calçados confortáveis para que não ocorram ferimentos

8 • Avaliação da visão

O paciente com diabetes deve passar por exame da vista uma vez ao ano para prevenir complicações como cegueira. Informe-se com sua equipe de saúde.



9 • Vacinação

As vacinas são essenciais para um bom desenvolvimento do sistema imunológico e todos sabemos disso. O que muitas vezes esquecemos é sua grande importância em todas as faixas etárias, alcançando além de crianças e idosos, os adolescentes e adultos.



- Contra influenza (gripe), a cada ano;
- Contra difteria e tétano, 01 reforço a cada 10 anos;
- Contra febre amarela, 01 dose;
- Contra hepatite B, 03 doses;
- Contra sarampo, rubela e caxumba 02 doses até 29 anos de idade e 01 dose até 49 anos de idade.

10 • Situações de urgência

Ocorrem quase sempre em razão de falha no tratamento ou por desconhecimento da doença.

CRISE DE HIPERGLICEMIA: glicemia alta, grande aumento da quantidade de glicose no sangue.

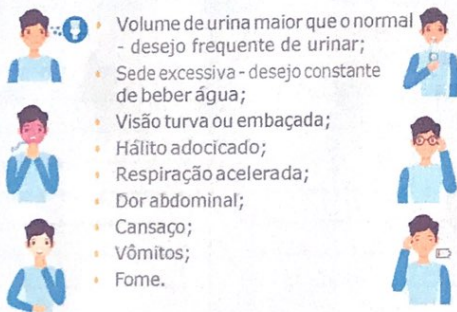
CRISE DE HIPOGLICEMIA: glicemia baixa, diminuição excessiva da quantidade de glicose no sangue.

10.1 • Hiperglicemia

AS PRINCIPAIS CAUSAS DA HIPERGLICEMIA SÃO:

- Dose insuficiente da medicação ou uso irregular;
- Infecção;
- Abusos alimentares;
- Estresse.

QUANDO ESTIVER COM HIPERGLICEMIA O DIABÉTICO PODERÁ SENTIR:



- Volume de urina maior que o normal - desejo frequente de urinar;
- Sede excessiva - desejo constante de beber água;
- Visão turva ou embaçada;
- Hálito adocicado;
- Respiração acelerada;
- Dor abdominal;
- Cansaço;
- Vômitos;
- Fome.

10.2 • Hipoglicemia

AS PRINCIPAIS CAUSAS DA HIPOGLICEMIA SÃO:

- Uso em excesso ou irregular da medicação;
- Prática de exercícios físicos exagerados;
- Alimentação inadequada;
- Intervalos muito grandes entre refeições;

SE ACONTECER HIPOGLICEMIA, O DIABÉTICO PODERÁ SENTIR:

- Tremor;
- Tontura;
- Irritabilidade;
- Fome;
- Sonolência;
- Sudorese;
- Desmaios;
- Confusão mental;
- Batimentos cardíacos acelerados.

SE PERCEBER QUE ESTÁ COM HIPOGLICEMIA:

- Tome imediatamente 1 copo de: Suco de fruta ou Água com duas colheres de açúcar ou refrigerante
- Pode-se molhar o dedo com mel ou açúcar e esfregar na parte interna da bochecha.

