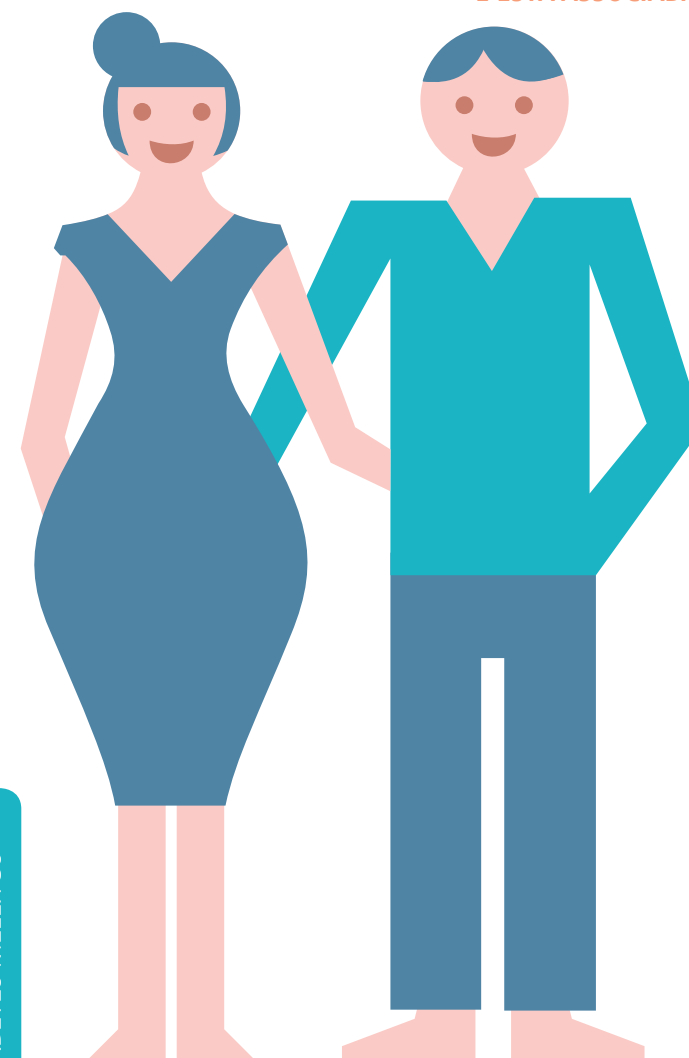


É IMPORTANTE

- 1 Fazer análises regularmente.
- 2 Vigiar a tensão arterial.
- 3 Avaliar a glicemia capilar periodicamente de acordo com os objetivos estabelecidos com a equipa de saúde.

DIABETES TIPO 2

A DIABETES TIPO 2 É UMA DOENÇA CRÓNICA QUE OCORRE HABITUALMENTE NA IDADE ADULTA E ESTÁ ASSOCIADA AO EXCESSO DE PESO E À VIDA SEDENTÁRIA.



Contactos:
Rua Rodrigo da Fonseca, 1
1250-189 Lisboa

Tel.: 213 816 100
e-mail: diabetes@apdp.pt
www.apdp.pt

com o apoio de:



DIABETES MELLITUS

DIABETES TIPO 2

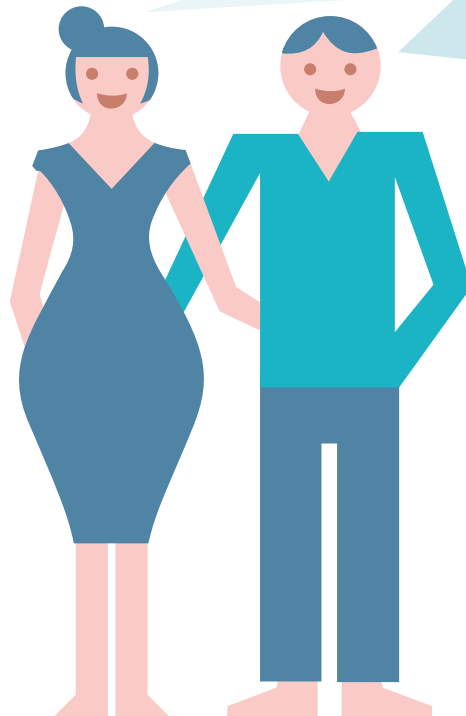
É caracterizada por uma produção insuficiente de insulina ou por uma incapacidade do corpo em utilizá-la (insulinorresistência).

A insulina é uma hormona que controla a entrada da glicose (açúcar) para as células do corpo e quando esta é insuficiente ou não é usada como deveria, a glicose acumula-se no sangue (hiperglicemia) em vez de entrar nas células e estas não conseguem funcionar corretamente.

QUEM PODE DESENVOLVER DIABETES TIPO 2:

Qualquer pessoa pode desenvolver DT2, no entanto existem fatores de maior risco:

- Pessoas com excesso de peso.
- Mulheres que tenham tido diabetes na gravidez.
- Mulheres que tiveram filhos grandes (com mais de 4Kg).
- História familiar de DT2.
- Pessoas com síndrome metabólica (um conjunto de problemas que incluem colesterol elevados, HDL colesterol baixo e LDL colesterol alto e hipertensão).
- As pessoas mais idosas são mais suscetíveis de desenvolverem a doença.
- A toma de alguns medicamentos, por exemplo: os corticosteroides.



SINTOMAS

O aparecimento é habitualmente tão lento que os sintomas podem ser tão discretos que passam despercebidos, levando a que o diagnóstico seja tardio. Este facto leva a que por vezes as pessoas no momento do diagnóstico já tenham a doença há alguns meses ou mesmo anos.

Os principais sintomas da diabetes mal compensada são:

- Sede.
- Urinar frequentemente.
- Cansaço.
- Prurido (comichão) intenso, em especial na região genital.
- Por vezes a perda de peso pode estar presente. Por o diagnóstico ser muitas vezes tardio, pode acontecer realizar-se só na altura do aparecimento de complicações, por exemplo:
 - Problemas sexuais.
 - Mãos e pés dormentes ou com formigueiro.
 - Diminuição da visão.

TRATAMENTO

O principal objetivo do tratamento da pessoa com diabetes é conseguir um ótimo controlo metabólico, para que esta possa ter uma vida com qualidade, evitando ou atrasando as complicações crónicas da diabetes (tais como problemas renais, oftalmológicos, cardíacos, entre outros).

Sendo uma doença crónica, o tratamento deverá ser contínuo (para toda a vida) e a pessoa com diabetes mellitus tipo 2 consegue uma boa compensação com:

- **Alimentação equilibrada** que ajuda a controlar os níveis de glicose no sangue e o peso.
- **Exercício físico** que reduz o problema da insulinorresistência, melhora a circulação, fortalece os músculos e articulações e contribui para a redução do peso.
- **Medicação** (comprimidos ou insulina), tomada regularmente ajuda a manter a boa compensação.