

## Complicações do diabetes

O diabetes lesiona os vasos sanguíneos, causando seu estreitamento e, portanto, limitando o fluxo sanguíneo. Uma vez que os vasos sanguíneos em todo o corpo são afetados, a pessoa pode apresentar muitas complicações do diabetes. Muitos órgãos podem ser afetados, particularmente os seguintes:

- Cérebro, causando acidente vascular cerebral
- Olhos (retinopatia diabética), causando cegueira
- Coração, causando ataque cardíaco
- Rins (nefropatia diabética), causando doença renal crônica
- Nervos (neuropatia diabética), causando diminuição da sensibilidade, principalmente nos pés e nas pernas
- Uma glicemia elevada também causa problemas no sistema imunológico; assim, pessoas com diabetes mellitus são particularmente suscetíveis a infecções bacterianas e fúngicas.

## COMO PREVENIR A DIABETES



Evitar açúcares simples e alimentos processados



Aumentar o consumo de fibra dietética



Limitar porções de alimentos ricos em carboidratos e ricos em gordura (sobretudo gorduras saturadas)



**Realizar atividade física** (no mínimo, 150 minutos por semana, distribuídos ao longo de, no mínimo, três dias)



Reduzir o consumo de álcool



Dormir bem e controlar o estresse

Caso note algum sintoma, procure orientação médica.

O plano que mais cresce também é o que mais cuida  
Você e sua família merecem.



ANS 32675-5



# Controle o diabetes e viva melhor

PLANO DE SAÚDE  
**Hospitalar**

☎ 0800 942 2881

R. Sen. Souza Naves, 1922  
Jardim Londrilar . Londrina . PR

☎ 43 3315.1919

[planohospitalar.org.br](http://planohospitalar.org.br)

PLANO DE SAÚDE  
**Hospitalar**

# Diabetes mellitus (DM)

O diabetes mellitus é uma doença na qual o organismo não produz uma quantidade suficiente de insulina ou não responde normalmente à insulina, fazendo com que o nível de açúcar (glicose) no sangue fique excepcionalmente elevado.

- A micção e a sede aumentam e, às vezes, a pessoa pode perder peso mesmo que não esteja tentando. O diabetes danifica os nervos e causa problemas de sensibilidade.
- O diabetes danifica os vasos sanguíneos e aumenta o risco de ataque cardíaco, acidente vascular cerebral, doença renal crônica e perda de visão.
- O diagnóstico do diabetes é realizado por meio da dosagem da glicose no sangue.
- A pessoa com diabetes precisa seguir uma dieta saudável, com baixo teor de carboidratos refinados (incluindo açúcar), gorduras saturadas e alimentos processados. Ela também precisa se exercitar, manter um peso saudável e, geralmente, tomar medicamentos para reduzir os níveis de glicose no sangue.



## Tipos de diabetes

### Pré-diabetes

Pré-diabetes é um quadro clínico no qual o valor da glicemia está demasiadamente elevado para ser considerado normal, mas não alto o suficiente para ser identificados como diabetes. Ter pré-diabetes representa um risco mais elevado de ter tanto diabetes como doença cardíaca no futuro. A diminuição do peso corporal em 5% a 10% por meio de dieta e atividade física pode reduzir significativamente o risco de ter diabetes.

### Diabetes tipo 1

No diabetes tipo 1, o sistema imunológico do organismo ataca as células do pâncreas que produzem insulina e mais de 90% delas são destruídas permanentemente. O pâncreas, portanto, produz pouca ou nenhuma insulina. Apenas entre 5 e 10% de todas as pessoas com diabetes têm a doença tipo 1. A maioria das pessoas que tem diabetes tipo 1 manifesta a doença antes dos 30 anos de idade, embora ela possa se manifestar depois disso.

### Diabetes tipo 2

No diabetes tipo 2, o pâncreas costuma continuar a produzir insulina, às vezes até mesmo uma quantidade maior que a normal, especialmente no início da doença. No entanto, o organismo cria resistência aos efeitos da insulina e, assim, a insulina existente não é suficiente para atender às necessidades do organismo. Conforme o diabetes tipo 2 avança, ocorre uma diminuição da capacidade de produção de insulina pelo pâncreas.

A obesidade é o principal fator de risco para o desenvolvimento do diabetes tipo 2 e 80% a 90% das pessoas com este distúrbio estão acima do peso ou são obesas. Uma vez que a obesidade causa resistência à insulina, as pessoas obesas talvez precisem de uma grande quantidade de insulina para conseguir manter os valores de glicemia normais.

## Diabetes gestacional

No mínimo 5% das gestantes apresentam diabetes durante a gravidez. Este distúrbio é chamado de diabetes gestacional. O diabetes gestacional é mais comum entre:

Mulheres obesas

Mulheres com antecedentes familiares de diabetes

Determinados grupos étnicos, especialmente nativos norte-americanos, nativos das ilhas do Pacífico e mulheres de descendência mexicana, indiana ou asiática

Não sendo reconhecido e nem tratado, o diabetes gestacional pode aumentar o risco de problemas de saúde para a gestante e o risco de morte para o feto.

## Quais os fatores de risco do diabetes tipo 2

Alguns fatores podem aumentar as chances da pessoa desenvolver diabetes tipo 2. São eles:

- Idade maior que 40 anos;
- Sobrepeso (Índice de Massa Corporal, o IMC, maior que 25);
- Sedentarismo;
- Obesidade central (cintura abdominal maior que 102cm para homens e maior que 88cm para mulheres);
- Casos de diabetes na família, como pai ou mãe;
- Colesterol HDL do 35 mg/dL e/ou triglicérides e 150 mg/dL;
- História de macrosomia (excesso de peso em recém-nascidos) ou diabetes gestacional;
- Diagnóstico prévio de síndrome de ovários policísticos;
- Doença cardiovascular, cerebrovascular ou vascular periférica definida.