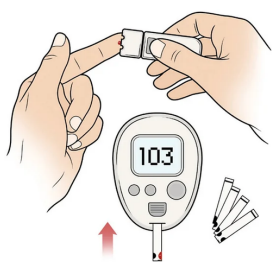


DIABETES



O que é diabetes mellitus?

O diabetes é uma doença causada pelo alto nível de glicose(açúcar) no sangue que causa o mal funcionamento de um órgão chamado pâncreas. Como o pâncreas não está funcionando direito, ele não produz insulina e a falta dela causa o acúmulo de glicose no sangue além de impedir que o açúcar seja usado como energia. Esse acúmulo de glicose no sangue pode gerar muitas outras doenças, como infarto, cegueira e problemas nos rins.

Sintomas

Os sintomas da doença são ter sede constantemente, ter mais fome durante o dia, se sentir fraco, ter muita vontade de urinar, náuseas, vomito e visão embaçada.

Uma curiosidade: quando as pessoas estão com muito açúcar no sangue, esse açúcar sai na urina quando vamos ao banheiro. É possível notar que quando existem muitas formigas aparecendo no banheiro, elas estão indo atrás dessa urina "doce" que respinga, sendo portanto um sinal de que alguém em casa possui diabetes.

Caso esses sintomas persistam por alguns dias, deve-se procurar o agente de saúde local para que seja feito o exame de glicemia.

Quem tem mais chances de desenvolver a doença?

A diabetes é uma doença com muitas causas, por isso podemos separar as causas em fatores de risco que aumentam a probabilidade de uma pessoa ter diabetes.

- Pessoas com uma dieta com muito açúcar e calorias;
- Quem faz pouca atividade física;
- Pessoas que passam por muito estresse;
- Obesos e pessoas com acúmulo de gordura em volta da cintura;
- Pessoas que tomam remédios a base de glicocorticoides;
- Quem tem pais ou avós diabéticos (a doença é herdada);
- Idosos ou adultos com mais de 40 anos;
- Pessoas com colesterol alto;

Tratamento

O tratamento para o diabetes pode acontecer com mudanças no estilo de vida, como reduzir o açúcar e as calorias na comida, praticar atividades físicas ou um esporte, como jogar futebol, nadar e correr; redução do consumo de bebidas alcoólicas e buscar se estressar menos. Há também o controle da doença com remédios que têm a mesma função que a insulina, que é feito depois que a doença já se instalou.

Glossário:

Glicose - Outro nome para o açúcar. Muitos alimentos são formados por açúcares, que vão para o nosso sangue ao serem comidos.

Órgãos - São partes de dentro do nosso corpo, como o coração, pulmão e estômago.

Pâncreas - Um órgão do nosso corpo que produz o hormônio insulina, da mesma forma que produzimos saliva com outras glândulas na boca.

Insulina - É um hormônio que ajuda o açúcar do nosso sangue a penetrar no corpo e produzir energia. Também é o remédio para tratar o diabetes tipo 2

Infarto - É quando um órgão para de funcionar por problemas na circulação do sangue.

Rins - É o órgão do corpo que produz a urina, ele filtra as impurezas que estão no sangue.

Glicemia - É uma medida para a quantidade de açúcar no sangue; se a glicemia está alta significa que tem muito açúcar no sangue.

Glicocorticoides - Um tipo de remédio.

Elaboração

Bolsistas ADC da comunidade Jeju-ty - Marinês Borges, João Batista Ortega, Vilson Borges, Marcelo da Silva, Marcelino Timóteo Verai, Leonardo da Silva

Bolsistas Ações Afirmativas UNESP - Christian Adrian Santos do Nascimento, Tiago Souza da Silva.

Supervisão: Maria Rita Marques de Oliveira

Apoio financeiro

MINISTÉRIO DA SAÚDE Secretaria de Atenção Primária à Saúde Departamento de Promoção da Saúde. Chamada CNPq MS/SAPS/DEPPROS nº 28/2020 – Formação em doenças crônicas não transmissíveis e seus fatores de risco associados.