**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**COMO LIDAR COM O DIABETES**

**O Que É?**

**A palavra diabetes significa passar através de. Diabetes mellitus ou diabetes açucarado ou diabetes sacarino compreende um grupo heterogêneo de causas e manifestações clínicas, tendo como denominador comum o aumento de glicose (tipo de açúcar) no sangue, decorrente na maioria das vezes da produção alterada de insulina pelo pâncreas, ocasionando alterações no metabolismo de proteínas, de gorduras, de sais minerais e principalmente de glicose.**

**Pâncreas E Insulina**

**O pâncreas é um órgão localizado na cavidade abdominal, atrás do estômago; produz hormônios (insulina e glucagon) que atuam no metabolismo de hidratos de carbono, proteínas e gorduras e enzimas digestivas para a transformação dos alimentos.**

**A produção de insulina é regulada em resposta à qualidade e quantidade alimentar; impede que a glicose no sangue (glicemia) ultrapasse 160 a 180 mg%. A glicose é a principal substância que o corpo dispõe para a geração de energia.**

**Outras funções da insulina:**

**1. Com exceção do sistema nervoso, glóbulos vermelhos e células dos rins, os outros órgãos necessitam de insulina para a facilitação de entrada de glicose nas células.**

**2. Armazena glicose no fígado e músculos na forma de glicogênio (reserva de glicose).**

**3. Fundamental na fabricação de tecido gorduroso e crescimento ósseo.**

**O Que Acontece Com Uma Pessoa Diabética?**

**Na maioria dos diabéticos há uma diminuição absoluta ou relativa de insulina. Nos obesos, a insulina no sangue geralmente está aumentada.**

**A glicose no sangue (glicemia) sobe em jejum e/ou após alimentação, e quando ultrapassa 160 a 180 mg% (hiperglicemia), é eliminada pela urina (glicosúria).**

**A glicosúria "arrasta" mais água, aumenta o volume de urina (poliúria), que fica mais clara, a pessoa urina mais vezes, e em grande quantidade (urina doce).**

**A poliúria leva à perda de água corpórea (desidratação). A reposição se faz através da ingestão de mais líquidos (polidipsia) aumentando a sede.**

**Como falta glicose dentro das células, aumenta a fome (polifagia).**

**Para manter o fornecimento energético, o corpo inicia a utilização de proteínas (massa muscular) e tecido gorduroso levando à fraqueza muscular e emagrecimento.**

**Hiperglicemia pode causar sonolência, cãibras e turvação de visão.**

**Possibilidade De Ocorrer Diabetes Em Familiares**

|  |  |
| --- | --- |
| **TIPO 1 – Infanto-juvenil instável, estável, insulino independente** | **Tipo 2 – Adulto não insulino dependente** |

**Exemplos:**

**A - Filhos de ambos pais com diabetes Tipo II: 35% serão diabéticos (6% do Tipo I, 24% do Tipo II e 5% com intolerância a glicose oral).**

**B - Filhos de pais com diabetes Tipo I e outro Tipo II: Risco incerto, predomina Tipo I.**

**C - Filhos de ambos pais com diabetes Tipo I: 0% do Tipo II e 1,9 a 5% poderão ter Tipo I.**

**Fatores que favorecem o aparecimento mais cedo do diabetes:**

* **Obesidade (aumento de peso), Infecções, Gravidez, Cirurgias, Emoções fortes (traumas emocionais), Estresse, Uso de medicamentos diabetogênicos em doses altas e por tempo prolongado (cortisona, diuréticos, alguns betabloqueadores, estógenos).**

[***www.cavs.og.br***](http://www.cavs.og.br)