7 DIAS DO CORAÇÃO

Para um ano com saúde

SAIBA MAIS

DIABETES E DOENÇAS VASCULARES

Revisão de: Maio de 2023
Próxima revisão: Maio de 2026

ORGANIZAÇÃO:

Liga dos Amigos do Serviço Cardiologia
Hospital de São Bernardo - Setúbal

COLABORAÇÃO:

CENTRO HOSPITALAR DE SETÚBAL, E.P.E.

SETÚBAL MUNICÍPIO PARTICIPADO

setúbal saudável GABINETE DE SAÚDE

DESIGN: SETOR DE PRODUÇÃO E DESIGN GRÁFICO, DICI/DCTUR/CMS'23

O QUE É A DIABETES

A maior parte dos alimentos que ingerimos transforma-se em glicose, uma forma de «açúcar». Para realizar essa transformação é essencial uma hormona, chamada insulina, produzida pelo pâncreas, um órgão localizado no abdómen. A insulina auxilia a glicose a ser absorvida pelas células, fornecendo-lhes, assim, o «combustível» para a produção da energia que o nosso corpo utiliza para realizar todas as suas funções.

Quando se tem diabetes, ou o pâncreas não produz insulina suficiente ou o nosso organismo perdeu a capacidade de responder à sua ação adequadamente. Como resultado, a glicose é deficientemente absorvida pelas células, vai ficando no sangue e atinge níveis cada vez mais elevados.

O diagnóstico de diabetes é estabelecido quando, em jejum, o valor da glicose no sangue é igual ou superior a 126 mg/dL, em duas medições separadas. No entanto, valores de glicose no sangue entre 110 e 126 mg/dL já indicam uma tolerância diminuída à glicose, ou seja, uma situação de pré-diabetes.

QUE TIPO DE DIABETES EXISTEM

DIABETES TIPO 1

Em geral, surge em crianças e adultos jovens. O pâncreas deixa de produzir insulina e, por isso, é necessária a sua administração diária.

DIABETES TIPO 2

É o tipo de diabetes mais comum. Manifesta-se, em geral, em adultos de meia-idade, embora se verifique um significativo aumento de casos em adolescentes e adultos jovens. O organismo, ou não consegue utilizar, de forma adequada, a insulina que produz (resistência à insulina) ou não produz as quantidades necessárias. Um estilo de vida saudável, tratamento diário com antidiabéticos orais e, se necessário, administração de insulina são medidas a adotar.

CONHECER PARA PREVENIR

FATORES DE RISCO:

- Pré-obesidade ou obesidade;
- Alimentação inadequada;
- Sedentarismo;
- Tensão emocional exagerada (*stress* excessivo);
- História familiar de diabetes.

COMO PREVENIR:

- Alimentação correta;
- Controlo do peso;
- Exercício físico regular (idealmente, todos os dias).

SINAIS E SINTOMAS*:

- Urinar com frequência;
- Fadiga acentuada;
- Perda de peso;
- Sede excessiva;
- Sensação de boca seca;
- Fome recorrente;
- Comichão no corpo, em especial nos órgãos genitais;
- Visão turva.

* Estas queixas são mais evidentes na diabetes tipo 1.

7 DIAS DO CORAÇÃO
Para um ano com saúde

ATEROSCLEROSE NAS PESSOAS COM DIABETES

O excesso de açúcar no sangue tem consequências graves nas artérias, sobretudo nas mais estreitas. A glicose junta-se a outros produtos que o sangue transporta, nomeadamente o colesterol, promovendo agregados tóxicos que se acumulam na parede interna das artérias, formando placas de aterosclerose. A aterosclerose acaba por provocar a obstrução parcial ou total das artérias, do que resulta a diminuição ou o bloqueio do fluxo sanguíneo para órgãos vitais, como o coração e o cérebro, provocando doenças graves: a angina de peito, o enfarte do miocárdio, o acidente vascular cerebral (AVC), a miocardiopatia diabética e a claudicação intermitente são as mais frequentes, mas a morte súbita também pode ser uma consequência da doença aterosclerótica grave, acelerada pela diabetes.

As pessoas com diabetes têm maior risco para sofrer de aterosclerose, já que o processo de envelhecimento e obstrução das artérias é mais rápido.

DIABETES E DOENÇAS CEREBROCARDIOVASCULARES

A pessoa com diabetes tem um risco aumentado de vir a sofrer de doenças cerebrocardiovasculares. Além da doença coronária (que inclui a angina de peito e o enfarte do miocárdio) e do AVC, há a acrescentar a doença carotídea, o acidente isquémico transitório (AIT), que é um mini-AVC, e a doença arterial periférica. Na realidade, cerca de dois terços das pessoas com diabetes morrem por estes motivos, porque estas doenças manifestam-se de forma mais grave.

OUTRAS COMPLICAÇÕES

Se a diabetes não for controlada de forma adequada e eficaz, pode causar uma série de outras complicações. Entre elas destacam-se:

- Retinopatia, lesão da retina (olhos);
- Nefropatia, lesão dos rins;
- Neuropatia, lesão dos nervos;
- Pé diabético, lesão dos pequenos vasos da perna e/ou do pé, por vezes com úlceras, que podem levar até à amputação;
- Disfunção sexual, devido à neuropatia e à aterosclerose;
- Infeções, em particular nas gengivas e nos dentes, devido ao crescimento bacteriano provocado pelos elevados níveis de glicose no sangue.