

Diabetes

O que é diabetes mellitus?

É uma síndrome de etiologia múltipla, decorrente da falta de insulina e/ou da incapacidade da insulina exercer adequadamente o seu efeito. A insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas, fundamental na metabolização (utilização) da glicose, principal fonte de energia do organismo. Consequente à falta da ação da insulina, ocorre a elevação da glicose no sangue (hiperglicemia), que caracteriza o diabetes.

O que significam os termos diabetes tipo 1 e diabetes tipo 2?

O diabetes tipo 1 é mais frequente em jovens e se caracteriza, principalmente, pela produção insuficiente de insulina pelo organismo.

O diabetes tipo 2 é mais frequente em adultos, muitos deles obesos. Nesse caso, o organismo pode produzir alguma quantidade de insulina, mas esta não consegue agir adequadamente nas células do corpo para exercer a transformação da glicose em energia.

Quais as causas do diabetes mellitus?

Esta é uma doença causada por fatores genéticos e ambientais, ou seja, o indivíduo nasce com a predisposição para desenvolver o diabetes, sendo que fatores ambientais como a obesidade, quadros infecciosos, traumas emocionais e gravidez, entre outros, podem favorecer o seu aparecimento.

Quando suspeitar se um indivíduo tem diabetes mellitus?

Os sintomas clássicos do diabetes são muita sede, vontade de urinar e fome, cansaço, turvação da visão e emagrecimento. Tais sintomas, entretanto, podem estar ausentes. Assim, algumas pessoas poderão já estar diabéticas por um longo período antes que se estabeleça o diagnóstico. Por esse motivo, existem os programas de rastreamento do diabetes que visam diagnosticar, precocemente, a doença.

Como é feito esse rastreamento e em quem deve ser realizado?

O rastreamento do diabetes mellitus é realizado através da dosagem da glicose no sangue. Existem fatores de risco que predispõem ao diabetes. Dois ou mais desses fatores presentes num indivíduo aumentam o risco para o desenvolvimento da doença. A lista abaixo cita alguns desses fatores. O médico assistente, baseado na história e no exame físico de cada paciente, é quem definirá se este possui os fatores de risco e quando a dosagem da glicose no seu sangue estará indicada.

- Indivíduos com mais de 45 anos;
- Pais, filhos ou irmãos com diabetes mellitus;
- Obesidade;
- Vida sedentária;
- Algumas alterações das gorduras no sangue;
- Pressão alta;

- Problemas nas coronárias (que predispõem ao infarto);
- Nas mulheres, história de diabetes mellitus em gestações anteriores.

Como é feito o diagnóstico de diabetes mellitus?

A maneira mais prática de se fazer o diagnóstico é através da dosagem da glicose em jejum, podendo ser necessária uma segunda dosagem para a confirmação, a critério do médico assistente.

Quando, mesmo com duas dosagens, os níveis obtidos na dosagem da glicose em jejum não esclareceram o diagnóstico, o médico poderá solicitar o Teste Oral de Tolerância à Glicose (TOTG), que consiste em se fazer uma sobrecarga de glicose, através da ingestão de um líquido bastante açucarado, para se avaliar o quanto a glicose sanguínea se elevará. Nesse caso, além de uma primeira coleta em jejum, haverá uma outra duas horas após, ou conforme determinar o médico assistente.

Obs.: Em grávidas, esse teste pode ser realizado de formas alternativas, com quantidades diferentes de açúcar na solução e com tempos diferentes de coleta após a ingestão da solução.

Como prevenir o diabetes mellitus?

Indivíduos predispostos a apresentar diabetes poderão evitar, ou pelo menos retardar, o aparecimento da doença através de hábitos alimentares saudáveis, com a manutenção do peso adequado, e evitando o sedentarismo.

O diabetes mellitus tem cura?

O diabetes não tem cura, mas pode ser controlado seguindo-se as recomendações médicas.

Resumidamente, estas seriam:

- Reeducação dos hábitos alimentares, através de uma alimentação equilibrada, tanto em qualidade como em quantidade. O seguimento da orientação alimentar prescrita pelo médico é um dos principais determinantes do sucesso do tratamento.
- Aumento da atividade física, através de exercícios físicos regulares, após avaliação e conforme prescrição médica.
- O tratamento com medicamentos orais pode ser necessário no diabético tipo 2. Os principais grupos de medicamentos são os que aumentam a secreção da insulina e os que aumentam a sua ação no organismo.
- O tratamento com insulina, geralmente, é indicado para o tratamento do paciente com diabetes tipo 1. Em determinados casos, a insulina também pode ser necessária para o paciente com diabetes tipo 2, associada ou não a medicamentos orais.

Quais as consequências do diabetes mal controlado?

As complicações do diabetes, geralmente, ocorrem a longo prazo e incluem danos, disfunção e até falência de vários órgãos, especialmente rins, olhos, nervos, coração e vasos sanguíneos. Como, geralmente, evoluem silenciosamente, os sintomas podem demorar a ser percebidos e, por isso, a avaliação médica periódica é muito importante.

