



1,7 milhões de portugueses podem vir a ter diabetes

Por Dra. Líliliana Gomes, Médica formada em Saúde Pública, Consultora Médica.

Os dados mais recentes destacam que a taxa de prevalência de diabetes em Portugal está situada nos 9,9%, ou seja, há cerca de 1 milhão de Portugueses diagnosticados com esta doença, sendo esta prevalência uma das mais altas a nível europeu.

De acordo com os dados do relatório do Observatório Nacional da Diabetes e APIFARMA, cerca de 1,7 milhões de portugueses estão em risco de ter diabetes. Para o desenvolvimento desta doença, contribuem o sedentarismo e a má alimentação, pelo que a adoção de estilos de vida saudáveis são cruciais na sua prevenção.

Por outro lado, o diagnóstico precoce da diabetes e o tratamento adequado são fundamentais para evitar complicações crónicas associadas a esta doença, tais como lesões dos olhos (retinopatia diabética que pode levar a cegueira), rins (nefropatia diabética e em casos de insuficiência renal grave, necessidade de diálise), nervos (neuropatia diabética, disfunção sexual e pé diabético) e artérias (doença cardíaca, enfarte, doença vascular periférica e amputações).

Para os doentes com diagnóstico de diabetes, é fundamental ter uma alimentação saudável e adequada à sua situação clínica, praticar exercício físico regularmente e realizar o tratamento adequado, pelo que é recomendado:

1. ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO SAUDÁVEL

Alimentação: Os principais objetivos da alimentação de uma pessoa diagnosticada com diabetes são controlar a glicemia, o colesterol e os triglicéridos, assim como a pressão arterial. Atingir e manter um peso saudável é também uma finalidade, de modo a prevenir o aparecimento de possíveis complicações, tais como o **pé diabético** e as **doenças cardiovasculares**.

Assim sendo, é fundamental **aplicar seguintes cuidados na dieta**: moderar a ingestão de hidratos de carbono; limitar o consumo de gorduras saturadas, como é exemplo o bacon, preferindo as gorduras insaturadas, como as que constam no peixe; aumentar a ingestão de fibras; consumir frutas e legumes diariamente e de forma equilibrada; fazer entre cinco a sete refeições ao longo do dia; e beber cerca de um litro e meio a dois litros de água diariamente.

Atividade física: É fundamental combater o sedentarismo, que é o responsável pelo começo de múltiplas doenças. Para tal, praticar exercício físico é peça-chave, uma vez que ajuda a controlar os níveis de glicemia. O exercício estimula a produção de insulina e facilita o seu transporte para as células. Desta forma, as pessoas melhoram a ação da insulina no organismo, o que ajuda no controlo da diabetes.

Se vai começar a praticar exercício físico, consulte o seu médico, porque pode haver alguma atividade que não é adequada para si e, além disso, pode ser necessário ajustar a medicação que está a fazer.

2. CUIDADOS COM A MEDICAÇÃO

Medir a glicemia: Medir a glicemia é muito importante, pois permite avaliar o equilíbrio da diabetes. Cada doente é aconselhado em relação aos momentos e à frequência com que deverá medir o valor de açúcar no sangue.

Para fazer a recolha destes dados, é fundamental que tenha um aparelho de medição de glicose. Desta forma, vai conseguir identificar a hipoglicemia (níveis de glicose muito baixos, ou seja, abaixo de 70mg/dL) e também a hiperglicemia (níveis de glicose elevados, ou seja, iguais ou superiores a 126 mg/dL). Além deste método, existe outra solução para medir a glicemia, que dispensa as picadas nos dedos. Trata-se do sistema de monitorização contínua da glicose (MCG), um dispositivo constituído por um sensor redondo descartável, que deverá ser mudado a cada 14 dias. Este é instalado na parte de trás do braço e que faz a medição dos níveis de glicose de forma automática.

Insulina: Os doentes com diabetes tipo 1 ou os doentes com diabetes tipo 2 que não conseguem obter um bom controlo da glicémico com medicamentos não insulínicos, são medicados com insulina (injeção no tecido adiposo debaixo da pele). Esta pode ser administrada na área abdominal, nas coxas, nos braços e nas nádegas, uma vez que são zonas do corpo que têm maior quantidade de tecido adiposo subcutâneo. O doente deve proceder à rotação dos locais de administração, injetando a uma distância de, pelo menos, três centímetros da aplicação anterior, para evitar um aumento de volume de gordura naquele local.

Se tiver todos estes cuidados, combinando-os com a medicação adequada para si, conseguirá controlar a diabetes, mantendo os níveis de glicose no sangue dentro dos valores definidos pelo seu endocrinologista.

Porém, esta pode descontrolar-se, dando origem à hipoglicemia, que se caracteriza pela queda dos níveis de glicose no sangue e à hiperglicemia, que é pautada pelos níveis elevados de glicose no sangue, podendo ter origem devido à falta de insulina.

Por esse mesmo motivo, tenha sempre consigo um cartão, uma pulseira, ou um colar de identificação, onde seja visível que foi diagnosticado com diabetes e qual o tipo da doença, para o caso de ser necessário prestar-lhe cuidados de primeiros socorros.

O diagnóstico de uma doença crónica como a diabetes pode causar um grande impacto na saúde mental de uma pessoa, uma vez que altera profundamente o modo de vida do doente. A depressão é uma das perturbações mentais, que mais está associada à diabetes.

Como forma de prevenir esta doença é essencial que se faça um diagnóstico precoce junto de um médico, e no caso de ter sido diagnosticado com diabetes, deverá ser seguido por um médico e realizar análises ao sangue regularmente, como indicado pelo seu médico assistente.

Viver com a diabetes não tem de ser um problema, basta fazer acompanhar-se das ferramentas certas e aproveitar a vida sem quaisquer condicionamentos.

Nota Informativa:

A Médis está presente não só no diagnóstico da diabetes, como em todo o processo de acompanhamento do tratamento da patologia. O serviço Médico Assistente Médis disponibiliza acompanhamento médico personalizado, bem como médicos sempre que o doente necessita e permite agendar consultas a qualquer hora.