



DIABETES MELLITUS

O QUE É DIABETES MELLITUS?

É uma síndrome de etiologia múltipla, decorrente da falta de insulina e/ou da capacidade da insulina exercer adequadamente seu efeito. A insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas, fundamental da metabolização (utilização) da glicose, principal fonte de energia do organismo. Conseqüente à falta da ação da insulina, ocorre a elevação da glicose na sangue (hiperglicemia), que caracteriza o diabetes.

O QUE SIGNIFICAM OS TERMOS DIABETES TIPO 1 E DIABETES TIPO 2?

O diabetes tipo 1 é mais freqüente em jovens e se caracteriza, principalmente, pela produção insuficiente de insulina pelo organismo. O diabetes tipo 2 é mais freqüente em adultos, muito deles obesos.

Neste 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?

Essa 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 ser ausentes. Assim, algumas pessoas poderão já estar diabéticas por um longo período antes que se estabeleça o diagnóstico.

Por esse motivo existem 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 que 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 de gordura no sangue;
- Pressão alta;
- Problemas nas coronárias (que predispõem ao infarto);
- Nas mulheres, histórico de diabetes mellitus em gestações anteriores.

COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO DO DIABETES MELLITUS?

A maneira mais prática de se fazer o diagnóstico é através da dosagem da glicose no sangue em jejum, podendo ser necessária uma segunda dosagem para confirmação, a critério do médico assistente. Quando, mesmo com duas dosagens, os níveis obtidos na dosagem da glicose em jejum não

esclarecem 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.

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 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 de 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 medicações orais pode ser necessário no diabetes tipo 2. Os principais grupos de medicamentos são os que aumentam a secreção de insulina e os que aumentam a sua ação no organismo;
- O tratamento com insulina geralmente é indicado para o paciente com diabetes tipo 1. Em determinados casos, a insulina também pode ser necessária para o paciente 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, vasos sanguíneos. Como geralmente evoluem silenciosamente, os sintomas podem demorar a ser percebidos e, por isso, a avaliação médica periódica é muito importante.