

Como posso prevenir as complicações do Diabetes?



Mantenha os valores de açúcar no sangue sob controle



Mantenha a pressão arterial dentro dos valores normais (130/80mmHg)



Perca peso e controle o colesterol



Cuide adequadamente de seus pés



Pratique exercícios físicos regularmente, após avaliação médica



Tenha uma alimentação saudável e balanceada



Não Fume



Use os medicamentos conforme a indicação do médico e a orientação do farmacêutico

Diabetes tem cura?

Atualmente o Diabetes não tem cura, mas pode ser controlado. Este é o verdadeiro segredo para viver mais e com melhor qualidade de vida.

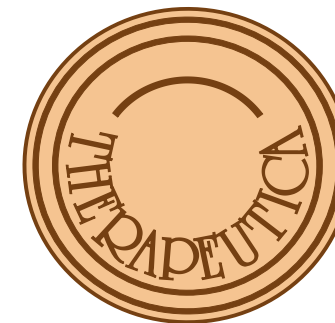
O que é Diabetes ?



Saúde & Equilíbrio com Diabetes

Campanha de Prevenção e Controle do Diabetes Mellitus

Realização:



IDEALIZADO:



APOIO:



www.nattudiet.com.br



Não jogue lixo em via pública



Material reciclável

Ainda tem dúvidas?

Consulte nosso farmacêutico

Pharmacia de Manipulação
Qualidade em Medicamento

O que é a **insulina**?

A insulina é um hormônio produzido pelas células do pâncreas, de acordo com o nível de açúcar (glicose) no sangue (glicemia). Este hormônio é liberado em quantidades menores nos períodos entre as refeições e em quantidades maiores logo após as refeições, quando há aumento da glicemia.

A insulina transporta a glicose (energia que vem dos alimentos) para dentro das células que compõem o organismo, para que a mesma seja utilizada como fonte de energia em todas as atividades das células, até quando estamos dormindo.

O que é **Diabetes**?

É uma doença que surge por **deficiência na produção de insulina ou resistência (dificuldade) à sua ação**, de forma que o organismo não consiga aproveitar o açúcar proveniente da alimentação de maneira adequada.

Uma parte deste açúcar é eliminada na urina e a outra se acumula pelo organismo podendo gerar complicações futuras.

Quais são os **tipos de Diabetes**?

O **Diabetes Tipo 1** surge normalmente antes dos 30 anos e pode aparecer após esta idade ocasionalmente. Ocorre porque as células do pâncreas (produtoras de insulina) sofrem uma auto-agressão e param de produzir insulina.

Já o **Diabetes Tipo 2** afeta principalmente adultos com mais de 45 anos, sendo caracterizado pela produção insuficiente de insulina e/ou ineficácia de sua ação.

O **Diabetes gestacional** é um tipo de Diabetes identificado durante a gravidez. Pode persistir ou desaparecer após o parto.



Sintomas mais comuns



CANSA DE FRAQUEZA



FOME E COMER EM EXCESSIVA



PERDA DE PESO



MUITA URINA À NOITE

Outros sintomas suspeitos

- Visão turva
- Cicatrização lenta
- Câibras e sensação de pernas pesadas e doloridas
- Formigamentos e dormências em membros inferiores
- Nervosismo
- Coceira no corpo ou genitais
- Infecções de repetição

Quem tem **maior risco de ter Diabetes**?

- Pessoas com excesso de peso
- Maiores de 45 anos
- Pessoas com familiares portadores de Diabetes, sobretudo pais, avós e irmãos
- Pessoas que fazem pouca ou nenhuma atividade física
- Mulheres que tiveram Diabetes na gravidez ou que tiveram filhos com 4 Kg, ou mais, ao nascer
- Pessoas com Hipertensão Arterial e com alterações no colesterol e triglicérides

Como posso **saber se tenho Diabetes**?

Após uma avaliação médica, a pessoa é encaminhada a realizar a coleta de sangue para análise em jejum.

Este teste possibilita a medida da quantidade de açúcar no sangue, expressa em mg (miligramas) / dL (decilitros), para que seja comparada com os valores normais.



Quais são os **valores adequados de açúcar no sangue**?

Jejum

70 - 99 mg/dL

São indicativos de Diabetes valores de glicemia acima de 125mg/dL em jejum de 8 horas ou acima de 200mg/dL a qualquer hora do dia.

Quais são as **complicações do Diabetes**?

Valores elevados de açúcar no sangue podem danificar diversos órgãos, levando a complicações como:

