**Diabetes: Sintomas, Tratamentos e Causas**

Visão Geral

O que é Diabetes?

O diabetes é uma síndrome metabólica de origem múltipla, decorrente da falta de insulina e/ou da incapacidade de a insulina exercer adequadamente seus efeitos, causando um aumento da glicose (açúcar) no sangue. O diabetes acontece porque o pâncreas não é capaz de produzir o hormônio insulina em quantidade suficiente para suprir as necessidades do organismo, ou porque este hormônio não é capaz de agir de maneira adequada (resistência à insulina). A insulina promove a redução da glicemia ao permitir que o açúcar que está presente no sangue possa penetrar dentro das células, para ser utilizado como fonte de energia. Portanto, se houver falta desse hormônio, ou mesmo se ele não agir corretamente, haverá aumento de glicose no sangue e, consequentemente, o diabetes.

Tipos

Diabetes tipo 1

No diabetes tipo 1, o pâncreas perde a capacidade de produzir insulina em decorrência de um defeito do sistema imunológico, fazendo com que nossos anticorpos ataquem as células que produzem a esse hormônio. O diabetes tipo 1 ocorre em cerca de 5 a 10% dos pacientes com diabetes.

Pré-diabetes

A pré-diabetes é um termo usado para indicar que o paciente tem potencial para desenvolver a doença, como se fosse um estado intermediário entre o saudável e o diabetes tipo 2 - pois no caso do tipo 1 não existe pré-diabetes, a pessoa nasce com uma predisposição genética ao problema e a impossibilidade de produzir insulina, podendo desenvolver o diabetes em qualquer idade.

Diabetes tipo 2

No diabetes tipo 2 existe uma combinação de dois fatores - a diminuição da secreção de insulina e um defeito na sua ação, conhecido como resistência à insulina. Geralmente, o diabetes tipo 2 pode ser tratado com medicamentos orais ou injetáveis, contudo, com o passar do tempo, pode ocorrer o agravamento da doença. O diabetes tipo 2 ocorre em cerca de 90% dos pacientes com diabetes.

Diabetes Gestacional

É o aumento da resistência à ação da insulina na gestação, levando aos aumento nos níveis de glicose no sangue diagnosticado pela primeira vez na gestação, podendo - ou não - persistir após o parto. A causa exata do diabetes gestacional ainda não é conhecida, mas envolve mecanismos relacionados à resistência à insulina.

Outros tipos de diabetes

Esses tipos de diabetes são decorrentes de defeitos genéticos associados a outras doenças ou ao uso de medicamentos. Podem ser:

* Diabetes por defeitos genéticos da função da célula beta
* Por defeitos genéticos na ação da insulina
* Diabetes por doenças do pâncreas exócrino (pancreatite, neoplasia, hemocromatose, fibrose cística etc.)
* Diabetes por defeitos induzidos por drogas ou produtos químicos (diuréticos, corticoides, betabloqueadores, contraceptivos etc.).

Perguntas frequentes

Meu exame de glicemia está acima dos 100 mg/dl. Estou com diabetes?

Não necessariamente. O exame de glicemia do jejum é o primeiro passo para investigar o diabetes e acompanhar a doença. Os valores normais da glicemia do jejum ficam entre 70 e 99 mg/dL (miligramas de glicose por decilitro de sangue). Estar um pouco acima desses valores indica apenas que o indivíduo está com uma glicemia no jejum alterada. Isso funciona como um alerta de que a secreção de insulina pode não estar normal, e o médico deve seguir com a investigação solicitando um exame chamado curva glicêmica, que define se o paciente possui intolerância à glicose, diabetes ou então apenas um resultado alterado.

Diabetes é contagioso?

O diabetes não passa de pessoa para pessoa. O que acontece é que, em especial no tipo 1, há uma propensão genética para se ter a doença e não uma transmissão comum. Pode acontecer, por exemplo de a mãe ter diabetes e os filhos nascerem totalmente saudáveis. Já o diabetes tipo 2 tem uma função multifatorial: é consequência de maus hábitos, como sedentarismo e obesidade, que também podem ser adotados pela família inteira - explicando porque pessoas próximas tendem a ter a doença conjuntamente, mas também tem propensão genética.

Posso consumir mel, açúcar mascavo e caldo de cana?

Sabe-se que o Diabetes tipo 2 do adulto, que corresponde a 90% dos casos de Diabetes no mundo, tem causa multifatorial, ou seja, são muitos fatores que juntos desencadeiam a doença. A vida sedentária, a tendência genética e principalmente o ganho de peso são as principais causas.

O ganho de peso é decorrente do excesso de calorias ingeridas. Dessa forma, se a pessoa come açúcar a mais e acaba por isso ganhando peso, neste caso sim o açúcar é a causa do ganho de peso, que finalmente, pode levar ao Diabetes. Mas se a pessoa come pão em excesso, ou batata, ou arroz, e devido a estas calorias fica acima do peso, também igualmente tem risco de desenvolver Diabetes.

Resumindo: não é o fato de comer especificamente açúcar que causa Diabetes, mas sim o fato de comer em excesso qualquer alimento que acabe fazendo com que o peso da pessoa aumente. E, além do excesso de peso, é preciso juntar outros fatores, como sedentarismo e história familiar para daí sim, ter maior risco de desenvolver Diabetes.

Insulina causa dependência?

A aplicação de insulina não promove qualquer tipo de dependência química ou psíquica. O hormônio é importante para permitir a entrada de glicose na célula, tornando-se fonte de energia. Não se trata de dependência química e sim de necessidade vital. O paciente com diabetes precisa da insulina para sobreviver, mas não é um viciado na substância.

**Saiba mais: 8 mitos comuns sobre diabetes que precisam ser derrubados**

Sintomas

Sintomas de Diabetes

Os principais sintomas do diabetes são vontade frequente de urinar, fome e sede excessiva e emagrecimento. Esses sintomas acontecem em decorrência da produção insuficiente de insulina ou da incapacidade de a insulina exercer adequadamente sua ação, causando assim um aumento da glicose no sangue. Confira a seguir os sintomas característicos de cada tipo de diabetes.

Principais sintomas do diabetes tipo 2:

Pessoas com diabetes tipos 2 não apresentam sintomas iniciais e podem manter a doença assintomática por muitos anos. No entanto, devido a uma resistência à insulina causada pela condição de saúde é possível manifestar os seguintes sintomas:

* Fome excessiva
* sede excessiva
* infecções frequentes. Alguns exemplos são bexiga, rins e pele
* Feridas que demoram para cicatriza
* Alteração visual (visão embaçada)
* Formigamento nos pés e furúnculos.

Qualquer indivíduo pode manifestar diabetes tipo 2. No entanto ter idade acima de 45 anos, apresentar obesidade ou sobrepeso e ter histórico familiar de diabetes tipo dois podem aumentar o risco de ter a doença.

Sintomas do diabetes tipo 1

Pessoas com diabetes tipo 1 podem apresentar os seguintes sintomas:

* Vontade frequente de urinar
* Fome excessiva
* Sede excessiva
* Emagrecimento
* Fraqueza
* Fadiga
* Nervosismo
* Mudanças de humor
* Náusea e vômito.

O diabetes tipo 1 pode ocorrer por uma herança genética em conjunto com infecções virais. A doença pode se manifestar em qualquer idade, mas é mais comum ser diagnosticada em crianças, adolescentes ou adultos jovens

Sintomas do diabetes gestacional

O diabetes gestacional, na maioria das vezes, não causa sintomas e o quadro é descoberto durante os exames periódicos. No entanto, devido ao aumento da glicemia durante a gravidez é possível manifestar os seguintes sintomas:

* Sede excessiva
* Fome excessiva
* Vontade constante de urinar
* Visão turva.

Qualquer mulher pode manifestar o diabetes gestacional. No entanto, ter histórico familiar de diabetes, excesso de peso antes da gravidez e ganho de peso durante a gestação podem favorecer o quadro.

Sintomas do Pré diabetes

O pré-diabetes é a situação clínica que precede o diagnóstico do diabetes tipo 2. Geralmente o pré-diabetes não é acompanhado de sintomas. Por isso é uma condição de saúde que muitas vezes não é diagnosticada.

No entanto, se o indivíduo apresentar ganho de peso, ter casos de diabetes na família, ingerir uma dieta rica em alimentos hipercalóricos e for sedentário, é importante procurar orientação médica para investigar como estão os níveis de glicose no sangue.

Diagnóstico e Exames

Diagnóstico de Diabetes

O diagnóstico de diabetes normalmente é feito usando três exames:

Glicemia de jejum

A glicemia de jejum é um exame que mede o nível de açúcar no seu sangue naquele momento, servindo para monitorização do tratamento de diabetes. Os valores de referência ficam entre 70 a 99 miligramas de glicose por decilitro de sangue (mg/dL). O que significam resultados anormais:

* Resultados entre 100 mg/dL e 125 mg/dL são considerados anormais próximos ao limite e devem ser repetidos em uma outra ocasião
* Valores acima de 140 mg/dL já são bastante suspeitos de diabetes, mas também devendo ser repetido em uma outra ocasião, mas sempre é necessária uma avaliação médica.

Hemoglobina glicada

Hemoglobina glicada (HbA1c) a fração da hemoglobina ( proteína dentro do glóbulo vermelho) que se liga a glicose. Durante o período de vida da hemácia - 90 dias em média - a hemoglobina vai incorporando glicose, em função da concentração deste açúcar no sangue. Se as taxas de glicose estiverem altas durante todo esse período ou sofrer aumentos ocasionais, haverá necessariamente um aumento nos níveis de hemoglobina glicada. Dessa forma, o exame de hemoglobina glicada consegue mostrar uma média das concentrações de hemoglobina em nosso sangue nos últimos 3 meses . Os valores da hemoglobina glicada irão indicar se você está ou não com hiperglicemia, iniciando uma investigação para o diabetes. Valores normais da hemoglobina glicada:

* Para as pessoas sadias: entre 4,5% e 5,7%
* Para pacientes já diagnosticados com diabetes: abaixo de 7%
* Anormal próximo do limite: 5,7% e 6,4% e o paciente deverá investigar para pré-diabetes
* Consistente para diabetes: maior ou igual a 6,5%.

Curva glicêmica

O exame de curva glicêmica simplificada mede a velocidade com que seu corpo absorve a glicose após a ingestão. O paciente ingere 75g de glicose e é feita a medida das quantidades da substância em seu sangue após duas horas da ingestão. No Brasil é usado para o diagnóstico o exame da curva glicêmica simplificada, que mede no tempo zero e após 120 minutos.Os valores de referência são:

* Em jejum: abaixo de 100mg/dl
* Após 2 horas: 140mg/dl.

Curva glicêmica maior que 200 mg/dl após duas horas da ingestão de 75g de glicose é suspeito para diabetes.

A Sociedade Brasileira de Diabetes recomenda como critério de diagnóstico de diabetes mellitus as seguintes condições:

* Hemoglobina glicada maior que 6,5% confirmada em outra ocasião (dois testes alterados)
* Uma dosagem de hemoglobina glicada associada a glicemia de jejum maior que 200 mg/dl na presença de sintomas de diabetes
* Sintomas de urina e sede intensas, perda de peso apesar de ingestão alimentar, com glicemia fora do jejum maior que 200mg/dl
* Glicemia de jejum maior ou igual a 126 mg/dl em pelo menos duas amostras em dias diferentes
* Glicemia maior que 200 mg/dl duas horas após ingestão de 75g de glicose.

Tratamento e Cuidados

Tratamento de Diabetes

O tratamento de diabetes tem como objetivo controlar a glicose presente no sangue do paciente evitando que apresenta picos ou quedas ao longo do dia. Veja a seguir o tipo de tratamento para cada tipo de diabetes:

Tratamento para diabetes tipo 1

O tratamento para o diabetes tipo 1 requer as seguintes medidas

Aplicação de insulina

Os pacientes com diabetes tipo 1 necessitam de injeções diárias de insulina para manterem a glicose no sangue em valores normais. Para fazer essa medida é necessário ter em casa um glicosímetro, dispositivo capaz de medir a concentração exata de glicose no sangue.

A insulina deve ser aplicada diretamente no tecido subcutâneo (camada de células de gordura), logo abaixo da pele.

Os melhores locais para a aplicação de insulina são:

* Abdome (barriga)
* Coxa (frente e lateral externa)
* Braço (parte posterior do terço superior)
* Região da cintura
* Glúteo (parte superior e lateral das nádegas).

Uso de medicamentos específicas

Além de prescrever injeções de insulina para baixar o açúcar no sangue, alguns médicos solicitam que o paciente inclua também medicamentos via oral em seu tratamento. Os medicamentos mais usados para tratar o diabetes tipo 1 são:

* Glifage
* Glifage Xr
* Metformina.

Tratamento para Diabetes Gestacional

O tratamento para mulheres que apresentam diabetes gestacional visa diminuir os níveis de açúcar na corrente sanguínea da mãe, a fim de evitar que também prejudique o desenvolvimento do bebê. Veja a seguir como é o tratamento para o diabetes gestacional.

Monitorização cuidadosa do seu bebê

Mulheres que apresentem uma condição de diabetes gestacional precisam observar como está o crescimento do bebê e desenvolvimento do bebê, com ultrassons e outros exames.

Uso de medicamentos específicos

Caso uma dieta acompanhada exercícios não seja suficiente, a gestante pode precisar de injeções de insulina para baixar o açúcar no sangue. Alguns médicos prescrevem também medicamentos via oral para controlar o açúcar no sangue.

Tratamento para o diabetes tipo 2

Pessoas que apresentam diabetes tipo 2 contam com práticas específicas no tratamento da condição de saúde. Confira a seguir:

Tratamento das comorbidades do Diabetes tipo 2

No geral, o diabetes tipo 2 vem acompanhados de outros problemas, como obesidade e sobrepeso, sedentarismo, triglicerídeos elevados e hipertensão.

**Saiba mais: Pé diabético: veja cuidados fundamentais para evitá-lo**

Dessa forma, é importante consultar seu médico e cuidar também dessas outras doenças e problemas que podem aparecer junto com o diabetes tipo 2.

Dessa forma, a pessoa com diabetes garante a sua saúde e consegue controlar todas as doenças com mais segurança.

Medicamentos para tratar diabetes tipo 2

Entre os medicamentos que podem ser usados para controlar o diabetes tipo 2 estão:

* **Inibidores da alfaglicosidase**: são medicamentos que impedem a digestão e absorção de carboidratos no intestino.
* **Sulfonilureias**: Estimulam a produção pancreática de insulina pelas células beta do pâncreas, tem alto potencial de redução de A1C (até 2% em média), mas podem causar hipoglicemia.
* **Glinidas**: nateglinida e repaglinida, via oral. Agem também estimulando a produção de insulina pelo pâncreas.

Tratamento para o Pré-diabetes

Na maior parte dos casos o tratamento do pré-diabetes vai se iniciar com as orientações para modificação de hábitos de vida: dieta com redução de calorias, gorduras saturadas e carboidratos, principalmente os simples, além do estímulo à atividade física.

Em alguns casos, o médico responsável poderá optar, junto com o paciente, por iniciar tratamento com medicação para prevenir a evolução para o diabetes.

Nos pacientes com pré-diabetes, se estão em sobrepeso ou obesidade, a perda de cerca de 5% a 7% do peso corporal já leva a uma melhora metabólica importante.

Corte o cigarro

Diabetes e cigarro multiplicam em até cinco vezes o risco de infarto. As substâncias presentes no cigarro ajudam a criar acúmulos de gordura nas artérias, bloqueando a circulação. Consequentemente, o fluxo sanguíneo fica mais e mais lento, até o momento em que a artéria entope. Além disso, fumar também contribui para a hipertensão no paciente com diabetes.

Cuide da saúde bucal

A higiene bucal após cada refeição para o paciente com diabetes é fundamental. Isso porque o sangue dos portadores de diabetes, com alta concentração de glicose, é mais propício ao desenvolvimento de bactérias. Por ser uma via de entrada de alimentos, a boca acaba também recebe diversos corpos estranhos que, somados ao acúmulo de restos de comida, favorecem a proliferação de bactérias. Realizar uma boa escovação e ir ao dentista uma vez a cada seis meses é essencial

Medicamentos para Diabetes

Mas existem alguns medicamentos normalmente indicados dependendo do caso, como:

* Azukon MR
* Cloridrato de metformina (como Glifage XR)
* Galvus
* Glibenclamida
* Januvia
* Victoza.

Somente um médico pode dizer qual o medicamento mais indicado para o seu caso, bem como a dosagem correta e a duração do tratamento. Siga sempre à risca as orientações do seu médico e nunca se automedique. Não interrompa o uso do medicamento sem consultar um médico antes e, se tomá-lo mais de uma vez ou em quantidades muito maiores do que a prescrita, siga as instruções na bula.

Em pacientes com diabetes, ocorreu hipoglicemia (baixa taxa de açúcar no sangue) durante a terapia com cloridrato de fluoxetina e hiperglicemia (alta taxa de açúcar no sangue) após a suspensão do medicamento. Portanto, a dose de insulina e/ou hipoglicemiante oral deve ser ajustada quando o tratamento com este medicamento for estabelecido e após a sua suspensão.

Convivendo (prognóstico)

Complicações possíveis

Retinopatia diabética

Lesões que aparecem na retina do olho, podendo causar pequenos sangramentos e, como consequência, a perda da acuidade visual.

Arteriosclerose

Endurecimento e espessamento da parede das artérias

Nefropatia diabética

Alterações nos vasos sanguíneos dos rins que fazem com que ocorra uma perda de proteína pela urina. O órgão pode reduzir a sua função lentamente, mas de forma progressiva até a sua paralisação total.

Neuropatia diabética

Os nervos ficam incapazes de emitir e receber as mensagens do cérebro, provocando sintomas, como formigamento, dormência ou queimação das pernas, pés e mãos, dores locais e desequilíbrio, enfraquecimento muscular, traumatismo dos pelos, pressão baixa, distúrbios digestivos, excesso de transpiração e impotência.

Pé diabético

Ocorre quando uma área machucada ou infeccionada nos pés de quem tem diabetes desenvolve uma úlcera (ferida). Seu aparecimento pode ocorrer quando a circulação sanguínea é deficiente e os níveis de glicemia são mal controlados. Qualquer ferimento nos pés deve ser tratado rapidamente para evitar complicações que podem levar à amputação do membro afetado.

Infarto do miocárdio e AVC

Ocorrem quando os grandes vasos sanguíneos são afetados, levando à obstrução (arteriosclerose) de órgãos vitais como o coração e o cérebro. O bom controle da glicose, a atividade física e os medicamentos que possam combater a pressão alta, o aumento do colesterol e a suspensão do tabagismo são medidas imprescindíveis de segurança. A incidência desse problema é de duas a quatro vezes maior em pessoas com diabetes.

Infecções

O excesso de glicose pode causar danos ao sistema imunológico, aumentando o risco da pessoa com diabetes contrair algum tipo de infecção. Isso ocorre porque os glóbulos brancos (responsáveis pelo combate a vírus, bactérias etc.) ficam menos eficazes com a hiperglicemia. O alto índice de açúcar no sangue é propício para que fungos e bactérias se proliferem em áreas como boca e gengiva, pulmões, pele, pés, genitais e local de incisão cirúrgica.

Hipertensão

Ela é uma consequência da obesidade - no caso do diabetes tipo 2 - e da alta concentração de glicose no sangue, que prejudica a circulação, além da arteriosclerose que também contribui para o aumento da pressão.

SAIBA MAIS: Veja de forma mais detalhada todas as complicações do diabetes

Convivendo/ Prognóstico

Pacientes com diabetes devem ser orientados a:

* Realizar exame diário dos pés para evitar o aparecimento de lesões - vale à pena usar um espelho para visualizar as plantas dos pés todos os dias
* Manter uma alimentação saudável
* Utilizar os medicamentos prescritos
* Praticar atividades físicas
* Manter um bom controle da glicemia, seguindo corretamente as orientações médicas.

Prevenção

Prevenção

Pacientes com história familiar de diabetes devem ser orientados a:

* Manter o peso normal
* Não fumar
* Controlar a pressão arterial
* Evitar medicamentos que potencialmente possam agredir o pâncreas
* Praticar atividade física regular.