

## DIABETES

Diabetes é uma doença que não tem cura, mas que pode ser controlada. Nessa doença há alteração na produção de insulina (hormônio produzido pelo nosso corpo que controla a quantidade de açúcar no sangue) e conseqüentemente um aumento do açúcar na corrente sanguínea.

### Diabetes tipo I

Na diabetes tipo 1 nosso corpo (pâncreas) para de produzir totalmente a insulina. O paciente terá que tomar injeções de insulina diariamente para controlar a quantidade de açúcar no sangue.

A diabetes do tipo 1 é diagnosticado, principalmente, na infância e juventude.

### Diabetes do Tipo II

Na diabetes tipo 2 há diminuição da capacidade do nosso corpo de utilizar a insulina produzida pelo pâncreas.

A diabetes tipo 2 é mais comum em adultos acima dos 40 anos, possui um fator hereditário maior que a do tipo I e está relacionada à obesidade e ao sedentarismo.

### Os primeiros sintomas do diabetes são:

- Cansaço fácil
- Muita sede
- Emagrecimento
- Aumento do apetite
- Urina aumentada

### Fatores de risco para diabetes

- Ter mais de 40 anos
- Sedentarismo

- Hereditariedade (presença de diabéticos na família);
- Obesidade

### Como controlar

- Planejamento alimentar. Moderação no consumo de alimentos a base de farinha e ricos em açúcar.
- Evitar períodos longos de jejum (superior a cinco horas) ou o excesso de alimentação.
- Praticar atividade física regular.
- Evitar o uso de bebidas alcoólicas.

### Tratamento

- Tomar medicação conforme a orientação médica ou farmacêutica.
- Fazer consultas regulares e não abandonar tratamento.