

## SEÇÃO PARA PACIENTES

### DIABETES MELITO: DIAGNÓSTICO E COMPLICAÇÕES

Luciana Loss Reck, Sandra Pinho Silveiro, Décio Faraco de Azevedo, Mirela Jobim de Azevedo

Rev HCPA 2010;30(4):456

#### DEFINIÇÃO

O diabetes é caracterizado pelo aumento do nível de açúcar (glicose) no sangue (glicose maior do que 126 mg/dL). A glicose é a principal fonte de energia para as células do corpo, mas para poder ser utilizada é preciso a ação da insulina produzida pelo pâncreas. Quando o pâncreas não consegue produzir insulina suficiente ou essa insulina não funciona bem, a glicose no sangue aumenta causando o diabetes.

No Brasil, aproximadamente 7% das pessoas tem diabetes. Os principais sintomas são aumento da sede, urinar grande quantidade várias vezes ao dia, fraqueza, emagrecimento, visão embaçada. No entanto, muitas pessoas não têm nenhum sintoma e podem nem saber que tem diabetes.

#### CLASSIFICAÇÃO

##### **Os tipos mais comuns de diabetes são:**

- **tipo 2:** é o tipo mais comum, sendo a causa de 80% dos casos de diabetes. Geralmente acontece após os 40 anos de idade e em pessoas que estão acima do peso. É muito frequente ter outras pessoas na família que também tenham diabetes, porque a herança genética é bastante importante nesses casos. O tratamento é feito com dieta, exercícios físicos, medicamentos orais e, se necessário, insulina.

- **tipo 1:** ocorre em crianças e pessoas jovens, geralmente antes dos 20 anos de idade. O peso das pessoas é geralmente normal ou reduzido. Esses pacientes não conseguem produzir insulina e precisam usar sempre insulina no seu tratamento, além da dieta. É a causa de 10% dos casos de diabetes.

Existem outros tipos menos comuns de diabetes, como secundário a doenças do pâncreas, associados com excesso de hormônios (doença de Cushing, etc) e outros.

#### COMPLICAÇÕES

A persistência de níveis altos de glicose no sangue pode levar a complicações, principalmente se a glicose e a pressão arterial não forem bem controladas. As complicações podem ser prevenidas e tratadas, por isso é importante manter o tratamento regular do diabetes e fazer exames pelo menos uma vez por ano para avaliar sua presença.

##### **As complicações mais frequentes são as seguintes:**

- **doenças cardiovasculares:** incluem o infarto do coração, o acidente vascular cerebral (ou derrame) e a falta de circulação nas pernas. Ocorrem quando a passagem do sangue nos vasos é impedida por causa de placas de gordura. Essa complicação é agravada pelo fumo.

- **retinopatia diabética:** ocorre na parte do olho responsável pela visão. É a principal causa de cegueira no mundo, mas até 90% dos casos poderiam ser evitados com o tratamento adequado. Por isso, é importante fazer o exame de fundo de olho anualmente. Esse exame deve ser feito mesmo que a pessoa não perceba nenhuma alteração na visão.

- **nefropatia diabética:** é a doença dos rins causada pelo diabetes. Inicialmente ocorre a perda de proteínas na urina (microalbuminúria), sem sintomas. Progressivamente pode ocorrer a diminuição da função dos rins, que pode levar à necessidade de fazer diálise.

- **neuropatia diabética:** é a lesão nos nervos causada pelo diabetes. Os sintomas mais comuns são formigamento, dormência ou dor nas pernas, mas também pode ocorrer tonturas ao levantar e alteração da função sexual.

- **pé diabético:** pessoas com diabetes podem não sentir bem o pé e ter diminuição da circulação nas pernas. Essas alterações podem levar a problemas sérios nas pernas (úlceras). Por isso é muito importante o cuidado com os pés para evitar machucados. Deve-se sempre usar sapatos confortáveis e examinar os pés procurando algum machucado não percebido, antes que ocorra alguma complicação mais grave.

#### **QUEM DEVE FAZER EXAME PARA DESCOBRIR SE TEM DIABETES**

Todo adulto com mais de 45 anos deve fazer o exame para ver se tem diabetes. Se o exame for normal, pode ser repetido após 3 anos. Pessoas mais jovens devem fazer o exame se estiverem acima do peso e também se tiverem outro fator de risco, como parente de 1º grau com diabetes, pressão alta ou outro problema de coração, gorduras do sangue alteradas ou sedentarismo.