

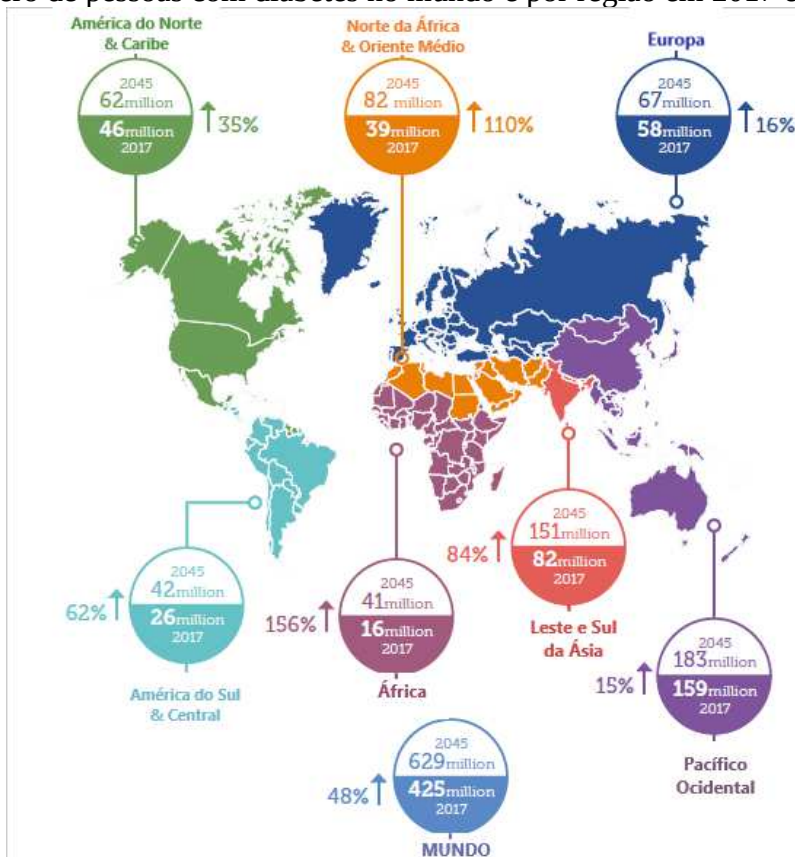
Novembro Azul & Diabetes

O mês de alusão ao Câncer de Próstata também é o mês de lembrar a respeito do Diabetes! Eleito como Novembro Azul, temos no dia 14 de Novembro o dia Mundial do Diabetes, data em que as Organizações Nacionais e Internacionais ligadas ao Diabetes realizam campanhas de conscientização sobre a doença.

O diabetes é uma doença crônica, não transmissível e que se caracteriza pelos níveis elevados de glicose na corrente sanguínea, o que é denominado hiperglicemia. Essa elevação da glicemia plasmática pode se traduzir a longo prazo em aumento do risco de várias complicações, incluindo aumento do risco de doenças cardiovasculares, como Infarto Agudo do Miocárdio e Acidente Vascular Cerebral (AVC), aumento do risco de insuficiência renal crônica com necessidade, em alguns casos, de realizar hemodiálise, aumento do risco de amputações e aumento do risco de lesões oculares severas, incluindo a cegueira.

De acordo com International Diabetes Federation (IDF) e a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), existem cerca de 425 milhões de pessoas com diabetes em todo o mundo e 14,5 milhões no Brasil, ocupando a 4ª posição no *ranking* mundial da doença. Estima-se ainda que em 2045, esse número será ainda maior: 629 milhões de pessoas com diabetes no mundo, representando um aumento de 48% na prevalência.

Figura 1: Número de pessoas com diabetes no mundo e por região em 2017 e 2045 (20-79 anos)



Apesar de poder se apresentar com vários sintomas, como sede e fome intensas, aumento da frequência urinária, perda involuntária de peso, visão turva, fraqueza e demora na cicatrização de ferimentos, nas fases iniciais da doença, em que a elevação da glicemia ainda é discreta, os pacientes podem se apresentar assintomáticos. Porém, mesmo nessa fase assintomática, os pacientes já podem desenvolver as suas complicações, tornando-se importante o rastreamento para o diagnóstico precoce.

Figura 2: Principais sinais e sintomas do diabetes



Esse rastreio deve ser realizado periodicamente e em especial na população que apresenta fatores de risco para desenvolver diabetes, dos quais podemos citar: obesidade, hipertensão arterial, dislipidemia (elevação dos níveis de colesterol ou triglicérides), sedentarismo, idade acima de 45 anos, história familiar de diabetes em parentes de 1º grau, mulheres com antecedente de diabetes gestacional (diabetes que se desenvolve especificamente durante a gestação), síndrome dos ovários policísticos.

O diagnóstico de diabetes é feito através da realização de exames laboratoriais, com a dosagem da Glicemia de Jejum, idealmente realizada após jejum de 8 horas, e da Hemoglobina Glicada. Dois valores da Glicemia de Jejum iguais ou acima de 126mg/dL e/ou da Hemoglobina Glicada iguais ou acima de 6,5% configuram o diagnóstico de diabetes. Além disso, medidas realizadas ao acaso com valores acima de 200mg/dL na presença dos sintomas clássicos da doença também é critério diagnóstico para o diabetes.

Diante da elevada prevalência mundial do diabetes, torna-se necessário a conscientização da população acerca do Diabetes, visando o diagnóstico o precoce, o tratamento adequado dos pacientes e a prevenção do surgimento das suas complicações, que podem ser bastante incapacitantes. Por esse motivo, a campanha mundial deste ano organizada pela IDF tem como tema: “Família e Diabetes”, para destacar o importante papel dos familiares na prevenção e controle da doença. Além disso, a SBD adicionou como subtema o foco nas Complicações do Diabetes, para a conscientização acerca dessas graves complicações.

Se você apresenta fatores de risco para o diabetes ou se não realiza os seus exames periódicos com regularidade, procure o quanto antes a equipe de saúde da SAS para mais informações sobre o tema e para realização dos seus exames! Adotar hábitos de vida saudáveis, como a melhora do padrão alimentar, a prática de atividade física regular, o controle do peso e a redução do consumo de alimentos processados e ricos em açúcares e sal, ainda é a principal forma de prevenção das doenças crônicas, como o diabetes e a hipertensão.



Equipe Médica do TRE-PB

Referências:

1. *International Diabetes Federation*. IDF Diabetes Atlas, 8ª. Edition, 2017. ISBN: 978-2-930229-87-4.
2. Sociedade Brasileira de Diabetes. Conduta Terapêutica no Diabetes tipo 2: Algoritmo SBD, 2019.
3. Campanha Novembro Azul – Diabetes. Acesso online realizado em 06/11/2019 pelo endereço: <http://novembrodiabetesazul.com.br/>