

Diabetes Mellitus: o que é?

Popularmente conhecida como açúcar no sangue, Diabetes Mellitus é uma doença caracterizada pelo aumento excessivo da glicose. Ocorre por problemas na ação e/ou produção de insulina. Ela pode ser do Tipo 1, Tipo 2 ou Gestacional.

- Tipo 1 - há defeito na produção da insulina, mais comum em crianças, adolescentes e jovens. É necessário a aplicação da insulina;
- Tipo 2 - há uma resistência à insulina. Ocorre na maioria dos casos e está fortemente atrelada aos nossos hábitos de vida; ou
- Gestacional.

*Queremos o bem
do nosso maior bem:
Família Naval*



**MARINHA
DO BRASIL**

DIABETES MELLITUS
Tratamento e Orientações Gerais



Saúde Naval®

Você pode controlar a diabetes,
e não o contrário.

Mais informações:

➤ www.saudenaival.mar.mil.br

Sintomas de diabetes descompensado:

- Vontade excessiva de urinar;
- Excesso de sede e fome;
- Perda sem explicação de peso; e
- Visão turva.



Diagnóstico e tratamento

Se você suspeita que tem diabetes, o primeiro passo é procurar um médico e seguir as recomendações. Quanto antes for iniciado o tratamento, a prevenção das complicações será maior. Uma vida saudável começa com educação e conhecimento.



Corrida para prevenir e controlar

Lembre-se: é preciso ter um estilo de vida saudável com práticas de atividades físicas e controle de peso.

A doença vai estacionar ou andar de acordo com a sua força de vontade. Durante o dia a dia, os hábitos sofrerão alterações, mas os resultados compensarão os esforços.

Dicas para viver melhor

- Realizar seis refeições por dia (três principais e três lanches);
- Evitar consumo de doces (açúcar), massas, bebidas alcoólicas, refrigerantes, frituras, peles, embutidos e enlatados;
- Preferir carnes magras, leites e derivados desnatados e light, alimentos ricos em fibras e integrais. Consumir três porções de frutas por dia, montar um prato colorido e bem distribuído com muitas verduras;
- Praticar exercícios físicos é fundamental para a manutenção e/ou perda de peso, pois reduz a resistência insulínica e ajuda na prevenção de doenças; e
- Verifique sua taxa de glicose no sangue (glicemia) regularmente e faça o teste da “ponta de dedo”.

ALGUNS CUIDADOS IMPORTANTES NO MANEJO DA INSULINA

- ➔ Aplique sua insulina todos os dias e siga o horário e a dose recomendados;
- ➔ Ao adquirir, confirme o tipo de insulina e a data de vencimento. Observe sempre a coloração e o aspecto da insulina e, após aberta, a validade é de 30 dias, desde que conservada de forma correta (em geladeira);
- ➔ Observe os sintomas de hipoglicemia (tremores, visão turva, suor frio e palidez); e
- ➔ As seringas, depois de usadas, devem ser descartadas em frasco rígido (ex: latas de alumínio com tampa) e encaminhadas a uma unidade de saúde para descarte adequado.



ONDE GUARDAR A INSULINA

- ➔ Manter em geladeira (2 a 8 graus - sem a deixar congelar);
- ➔ Colocar na prateleira acima da gaveta de legumes ou na própria gaveta de legumes (dentro de uma vasilha sem tampa); e
- ➔ Não deixar na porta da geladeira.