

Por Cíntia Yoko Morioka

Diabetes

Novembro é o mês de conscientização do diabetes mellitus.

Epidemiologia

Atualmente, há mais de 15 milhões de pessoas vivendo com a doença, o que representa aproximadamente 7% da população.

O que é diabetes mellitus?

O diabetes mellitus é uma doença caracterizada por uma elevação anormal da glicemia, consequente à baixa produção de insulina, ou pela incapacidade da insulina exercer sua função nas células.

A insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas, que estimula a entrada do açúcar nas células, onde será metabolizado e transformado em energia ou armazenado na forma de gordura. Há casos em que o hormônio é liberado em quantidade suficiente, mas não consegue ter ação nas células (resistência à insulina), podendo indicar o início da doença e resultar na evolução para diabetes.

Fatores de risco para diabetes

Por ter influência genética, ainda não se sabe ao certo quais os fatores de risco para o desenvolvimento de diabetes tipo 1.

O diabetes tipo 2 está associado ao excesso de peso ou obesidade (IMC>30), aumento de circunferência abdominal e/ou cervical, ter histórico de diabetes na família ou diabetes gestacional, ter colesterol elevado ou pressão alta, fazer uso crônico de medicamentos à base de corticoides, ter síndrome dos ovários policísticos, etc.

Tipos de diabetes

Existem diferentes tipos de diabetes:

Pré-diabetes: indivíduos que ainda não foram diagnosticados, mas apresentam alterações nos níveis de glicemia e podem se tornar diabéticos. Esse estágio pode ser revertido com o controle de peso, a prática de exercícios e alimentação equilibrada, com redução no consumo de carboidratos refinados.

Diabetes tipo 1: esse tipo de diabetes ocorre por uma predisposição genética, onde o organismo passa a produzir anticorpos contra as células do pâncreas que produzem insulina. Com isso há um grande desequilíbrio no controle da glicose, já que ocorre perda na capacidade de produzir o hormônio. Manifesta-se, normalmente, na infância e adolescência, mas pode ocorrer também em adultos. O controle é feito com insulina, atividade física e planejamento alimentar. O uso de medicamentos pode ser indicado, em alguns casos.

Diabetes tipo 2: é mais comum em indivíduos acima de 50 anos, com sobrepeso ou obesos, alterações no colesterol ou na pressão arterial, e pode ocorrer tanto pela produção insuficiente de insulina pelo pâncreas como pela baixa efetividade da insulina nas células, processo denominado de resistência à insulina. Representa cerca de 90% de todos os casos de diabetes e, embora seja mais comum em adultos, também pode acometer crianças. É normalmente tratada com medicamentos, mas pode ser necessário o uso de insulina, além de alimentação equilibrada e exercícios físicos.

Diabetes gestacional: ocorre durante a gestação – principalmente após o 6º mês, devido às alterações hormonais comuns dessa fase – e dificilmente apresenta sintomas, sendo diagnosticado através de exames de rotina. É controlado por meio de uma alimentação saudável e exercícios físicos, conforme liberação médica e, caso essas medidas não sejam suficientes, pode ser indicado o uso de medicamentos. Os fatores de risco para o desenvolvimento de diabetes gestacional são: idade materna > acima de 35 anos, ganho excessivo de peso durante a gravidez, obesidade, antecedentes familiares, diabetes gestacional anterior.

Outros: Existem outros tipos de diabetes causados por alterações genéticas na produção ou ação da insulina, câncer no pâncreas, pancreatite aguda grave ou de repetição, e uso de alguns tipos de medicamentos, como os corticoides.

Sintomas da diabetes

Os sintomas da diabetes podem variar de acordo com o tipo, mas os mais comuns são: perda rápida de peso, urinar varias vezes, fadiga, visão turva, formigamento de pés e pernas, e mãos, muita sede e fome excessiva.

Como diagnosticar diabetes

O diagnóstico de diabetes pode ser feito através de exames de sangue que avaliam a glicemia em jejum e 2 horas após sobrecarga de uma solução de glicose. Glicemia maior que 99mg/dL em jejum é um sinal de alerta.

Os valores de referência considerados normais são de 70 a 99 mg/dL. A partir de 100 mg e até 125mg/dL em jejum, já é considerado pré-diabetes.

O diabetes é diagnosticado a partir de 126 mg/dL em jejum, em exames repetidos mais de uma vez, podendo ou não ter sintomas associados.

Complicações

- Doenças renais (nefropatia diabética): devido a uma sobrecarga nos rins, prejudicando a filtração adequada e gerando lesões. Em quadros graves, pode ser necessário a realização de transplantes ou hemodiálise.
- Problemas nos pés: com a dificuldade de cicatrização causada pelo excesso de açúcar, pequenos machucados podem evoluir para complicações que levam a necessidade de amputação do membro.
- Problemas nos olhos (retinopatia diabética): as complicações comuns são retinopatia, glaucoma e cataratas, que podem gerar a perda de visão.
- Problemas cardiovasculares: quando associado com outros fatores de risco, como colesterol elevado, obesidade e pressão alta, pessoas com diabetes tem mais chances de terem infartos ou acidente vascular cerebral.
- Neuropatia diabética: comprometimento dos nervos, gerando sintomas como formigamento e dormência nas mãos e pés. Pode causar impotência sexual.

É importante ressaltar que todas as complicações do diabetes podem ser prevenidas e que nem todas as pessoas que convivem com a doença vão desenvolver algum desses problemas associados.

Por que o diabetes mellitus compromete a segurança operacional?

O aeronauta pode apresentar visão turva, confusão mental, tonturas e até sintomas de hipoglicemia comprometendo a segurança do voo.

Tratamento

O tratamento depende do diagnóstico e é individualizado. Alguns pacientes podem ser controlados com dieta e prática de exercícios. Alguns necessitam de tratamento medicamentoso via oral e/ou subcutâneo (medicamentos de última geração) e/ou uso de insulina.

Quem devo procurar?

Qualquer médico, “clínico geral” ou cirurgião geral, inclusive ginecologistas podem solicitar o exame de glicemia de jejum. Após o diagnóstico, endocrinologistas, geriatras ou clínicos podem realizar o acompanhamento e tratamento. Mais uma vez, a prevenção através de uma dieta balanceada para manutenção do peso e exercícios físicos é a melhor estratégia.