

# Complete a checklist de sintomas da DMT2

Esta checklist explica alguns dos sintomas mais frequentes na diabetes tipo 2. Quais as causas destes sintomas? E quais as consequências? Preencha a checklist e discuta-a com o seu profissional de saúde. Conhece alguém a quem esta informação possa ser útil? Partilhe o PDF! #AtTheHeartOfDiabetes



## 1. VAI À CASA DE BANHO MAIS VEZES DO QUE ERA COSTUME?

O sintoma mais comum da diabetes tipo 2 é urinar muito. Isto ocorre porque os rins precisam de trabalhar mais para filtrar todo o excesso de açúcar do corpo.<sup>1</sup> Para o fazer, os rins adicionam fluido de outros tecidos do corpo para diluir o açúcar na corrente sanguínea. Este fluido adicional sai do corpo através da urina, o que resulta num aumento da micção e desidratação.<sup>2</sup> A desidratação faz com que a pessoa tenha mais sede, beba mais líquidos, o que o fará urinar com mais frequência.<sup>1</sup>



## 2. ESTÁ FREQUENTEMENTE CANSADO?



Como a capacidade de utilizar o açúcar para dar energia ao seu corpo diminuiu, a pessoa sente-se cansada.<sup>1</sup> Além disso, como o nível de açúcar no sangue permanece alto, o sangue fica mais espesso o que dificulta o transporte de oxigénio para as células.<sup>3</sup> A desidratação também pode estar associada a este cansaço.<sup>1</sup>



## 3. CONTINUA COM FOME, INDEPENDENTEMENTE DA QUANTIDADE QUE COME?

Como as células do corpo não são capazes de absorver a maioria dos nutrientes do sangue, o corpo não consegue converter a comida ingerida em energia. A falta de energia aumenta a sensação de estar com fome.<sup>4</sup> Como a pessoa não se sente satisfeita e continua a comer, o seu nível de açúcar no sangue aumentará ainda mais<sup>5</sup>, causando uma sensação de cansaço e aumento da sede.<sup>6</sup>



## 4. A SUA VISÃO ESTÁ TURVA?



Níveis elevados de açúcar no sangue desidratam os tecidos, incluindo a lente dos seus olhos. Esta situação afeta a capacidade de focagem.<sup>1</sup> Quando o dano é causado, pode demorar várias semanas até desaparecer. Além disso, quando o nível de açúcar no sangue é muito elevado durante anos consecutivos, pode danificar gravemente os vasos sanguíneos da retina. Se não for tratado, pode alterar permanentemente a sua visão.<sup>7</sup>



## 5. TEM UMA SENSACÃO DE FORMIGUEIRO NOS PÉS OU NAS MÃOS?

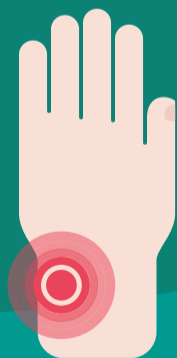
A alteração do nível de açúcar no sangue pode danificar os nervos do seu corpo. Esta situação designa-se neuropatia e ocorre em quatro formas diferentes. É possível ter uma ou mais formas desta complicação. O tipo mais comum é a neuropatia periférica, que causa uma sensação de formigueiro ou de ardor nas pernas e nos pés, e a seguir nas mãos.<sup>8</sup>



## 6. OS SEUS HEMATOMAS DEMORAM A SARAR?



À medida que os vasos sanguíneos enrijecem, é mais difícil o sangue fluir pelo corpo. Esta situação dificulta a chegada de nutrientes e oxigénio às lesões, de forma a repará-las. A neuropatia descrita anteriormente pode fazer com que as lesões passem despercebidas por muito tempo, o que aumenta a possibilidade de infeção. Adicionalmente, o corpo de um doente diabético tipo 2 produz enzimas e hormonas que diminuem a eficácia do sistema imunitário.<sup>9</sup>



Assinalou alguma das opções?

Não hesite em discutir este assunto com o seu profissional de saúde.

#AtTheHeartOfDiabetes

Sources:

(1) Mayo Clinic. (2016b, April 21). Diabetes symptoms: When diabetes symptoms are a concern. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-symptoms/art-20044248>

(2) Healthline. (2016). Diabetes Symptoms: Early Signs, Advanced Symptoms, and More. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.healthline.com/health/diabetes-symptoms>

(3) Spero, D. (2016, November 30). What Causes Diabetes Fatigue? Retrieved February 7, 2019, from <https://www.diabetesselfmanagement.com/blog/what-causes-diabetes-fatigue>

(4) M Leontis, L. (n.d.). Type 2 Diabetes Symptoms and Warning Signs. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.endocrineweb.com/conditions/type-2-diabetes/type-2-diabetes-symptoms>

(5) Diabetes Digital Media Ltd. (n.d.). Polyphagia - Symptoms and Causes of Increased Appetite. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.diabetes.co.uk/symptoms/polyphagia.html>

(6) Thuisarts. (2018, June 8). Mijn bloedsuiker is te hoog (bij diabetes type 2) | Thuisarts. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.thuisarts.nl/diabetes-mellitus/mijn-bloedsuiker-is-te-hoog-bij-diabetes-type-2>

(7) Kaiser permanente. (n.d.). Eye Damage With Diabetes. Retrieved February 7, 2019, from <https://wa.kaiserpermanente.org/healthAndWellness/index.html?item=%2Fcommon%2FhealthAndWellness%2Fconditions%2Fdiabetes%2Feyes.html>

(8) Mayo Clinic. (2018, September 7). Diabetic neuropathy - Symptoms and causes. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetic-neuropathy/symptoms-causes/syc-20371580>

(9) Geisinger. (2017, November 8). 3 reasons diabetic wounds are slow to heal. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.geisinger.org/health-and-wellness/wellness-articles/2017/11/08/20/05/3-reasons-diabetic-wounds-are-slow-to-heal>

MPR-PT-100024\_mai2019