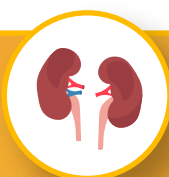


Conheça tudo acerca destas 6 complicações da diabetes tipo 2

Aqui irá encontrar as informações essenciais sobre as complicações da diabetes tipo 2 (DMT2). Tem alguma preocupação em relação às complicações da diabetes tipo 2?

Não hesite em falar deste assunto com o seu médico. #AtTheHeartOfDiabetes



Complicações a Curto e a Longo prazo

As complicações a curto prazo podem ocorrer no imediato, quando os níveis de glicose no sangue são muito baixos ou muito altos. Exemplos de complicações a curto prazo são a hipoglicemia (quando os níveis de glicose no sangue são muito baixos), a cetoacidose (quando as concentrações de insulina são insuficientes para suprir as necessidades do organismo)² e a Síndrome Hiperosmolar Hiperglicémica (quando os níveis de glicose no sangue são muito altos).³

Ao contrário das complicações a curto prazo, as complicações a longo prazo desenvolvem-se após algum tempo. São exemplos de complicações a longo prazo: complicações macrovasculares como lesões nos grandes vasos sanguíneos (coração, cérebro e pernas) ou complicações microvasculares como lesões nos pequenos vasos sanguíneos (olhos, rins, pés e nervos).⁴

Complicações Micro e Macrovasculares

Para falar sobre as complicações da diabetes tipo 2, existem algumas coisas que são importantes distinguir. É importante fazer a distinção entre o que são complicações microvasculares e o que são complicações macrovasculares.

Exemplos de complicações microvasculares são a retinopatia (complicação ocular), a nefropatia (complicação renal) e a neuropatia (lesão ao nível dos nervos).¹

A causa das complicações macrovasculares é o processo da aterosclerose, que leva ao estreitamento das paredes dos vasos sanguíneos em todo o corpo. Exemplos de complicações macrovasculares são a doença cardiovascular (DCV) e a insuficiência cardíaca (IC).¹

Complicações oculares (retinopatia)

A retinopatia diabética é a complicação ocular mais comum da diabetes tipo 2.⁵ A retinopatia diabética é o termo geral para todos os distúrbios da retina causados pela diabetes tipo 2. A retina é a parte de trás do olho que converte imagens em sinais e os envia para o cérebro.⁶

Outro problema ocular que ocorre com a diabetes tipo 2 é o glaucoma. O glaucoma pode ser causado pela acumulação de líquido no interior do olho. Isto aumenta a pressão no olho e provoca danos na retina e no nervo ótico, responsável pela transmissão da informação do olho até ao cérebro. Como resultado pode haver perda de visão.

Facto: as pessoas com diabetes têm um maior risco de glaucoma do que as pessoas que não têm diabetes.⁶

As cataratas são um problema ocular em que a lente natural do olho, perde a transparência e se torna opaca, dificultando a passagem da luz.⁶ Isto pode ser causado pelo excesso de açúcar no sangue em virtude da diabetes tipo 2.⁷ Facto: as pessoas com diabetes têm um risco 60% maior de desenvolver cataratas do que as pessoas que não têm diabetes. Além disso, as pessoas com diabetes têm cataratas quando são mais jovens.⁶

Tem a visão turva?

Gengivite

Outra complicação a mencionar é a gengivite (doença periodontal). Esta complicação afecta as gengivas e os ossos que sustentam os dentes. Se as pessoas com diabetes tipo 2 têm níveis altos de açúcar no sangue por um longo período, têm um risco maior de desenvolver gengivite. Níveis de açúcar no sangue mal geridos podem causar danos nos vasos sanguíneos. Em resultado, o fornecimento de oxigénio e nutrição às gengivas diminui, o que resulta numa maior probabilidade de infeções.¹²



As suas gengivas estão vermelhas e/ou inchadas?

Doença cardíaca e acidente vascular cerebral


Muito importante mencionar: doença cardíaca e acidente vascular cerebral (AVC). As pessoas com diabetes têm 2 vezes mais probabilidades de desenvolver doenças cardiovasculares do que as pessoas que não têm diabetes.¹⁵ A doença cardiovascular é a primeira causa de morte em pessoas com diabetes.¹⁶

Entre as doenças cardiovasculares podemos distinguir três tipos: doença arterial coronária (doença dos vasos sanguíneos que irrigam o músculo cardíaco), doença cerebrovascular (doença dos vasos sanguíneos que irrigam o cérebro) e doença arterial periférica (doença dos vasos sanguíneos que irrigam os braços e as pernas).¹⁵

Problemas nos vasos sanguíneos podem levar a doença cardiovascular. Vasos sanguíneos com coágulos podem resultar num ataque cardíaco ou num acidente vascular cerebral. A doença cardiovascular pode desenvolver-se através da combinação de hiperglicemia e ácidos gordos livres no sangue. Desta forma, os vasos sanguíneos podem tornar-se mais espessos e bloquear o fluxo sanguíneo. Como resultado, podem ocorrer problemas cardíacos e acidentes vasculares cerebrais.

Falou recentemente com o seu médico sobre a saúde do seu coração?





Lesões nos nervos (neuropatia)

As lesões nos nervos (neuropatia) representam uma complicação a longo prazo da diabetes tipo 2. Os nervos fazem a comunicação entre o cérebro e o resto do corpo. Além de permitirem ver, ouvir, sentir e mover, os nervos ajudam o corpo a contactar com o coração e os pulmões. Níveis elevados de glicose no sangue podem lesionar os pequenos vasos sanguíneos que irrigam os nervos, fazendo com que importantes nutrientes não atinjam os nervos. Isto pode causar lesões nas fibras nervosas ou, no pior dos casos, as fibras nervosas podem desaparecer.⁹

Sabia que cerca de 50% de todas as pessoas com diabetes têm algum tipo de lesão nos nervos? Podemos distinguir dois tipos de neuropatia. Neuropatia periférica, que causa formiguelo, dor, dormência ou fraqueza nos pés e nas mãos, e neuropatia autonómica, que controlam funções corporais involuntárias.^{10 11}

Sente formiguelo ou dormência nos pés?



Complicações renais (nefropatia)

A doença renal é mais comum em pessoas com diabetes do que em pessoas que não têm diabetes. A doença é causada por lesões nos vasos sanguíneos nos rins, o que resulta numa redução da função renal.¹³ Nos rins existem pequenos orifícios que actuam como filtros. À medida que o sangue flui, pequenas moléculas, nomeadamente resíduos, passam através dos orifícios e são eliminados na urina. Substâncias benéficas, como proteínas e glóbulos vermelhos, são grandes demais para atravessar os orifícios e permanecem no sangue. Níveis elevados de açúcar no sangue forçam os rins a filtrar demasiado sangue. Após um longo período de trabalho adicional, os rins começam a excretar pequenas quantidades de albumina (proteína) na urina. A isto chama-se microalbuminúria.

Quando os rins começam a perder grandes quantidades de albumina (proteína) na urina, então falamos de macroalbuminúria.¹⁴ A longo prazo, os rins sobrecarregados podem perder a sua capacidade de filtrar resíduos, resultando na acumulação desses resíduos no sangue. Este estadió de perda de função renal chama-se doença renal terminal (DRT) que é uma complicação grave da diabetes.¹⁴

Já falou com o seu médico sobre a doença renal?



Complicações nos pés

Pessoas com diabetes tipo 2 devem ter especial cuidado com os seus pés. A diabetes tipo 2 é responsável por lesões nos nervos (neuropatia) dos pés e por possíveis alterações na circulação sanguínea. Se tem diabetes tipo 2, deve ter atenção aos seguintes potenciais problemas nos pés: pé de atleta, bolhas, joanetes, calos e pé de Charcot. Estes são problemas que podem piorar facilmente se tiver diabetes tipo 2.⁸

Tem bolhas ou feridas nos pés que não cicatrizam?

Para além das 6 complicações da diabetes tipo 2 descritas acima, existem algumas complicações adicionais de que deve ter conhecimento.

Agudas:

- Hipoglicemia: a hipoglicemia ocorre quando os níveis de glicose no sangue estão muito baixos (< 70mg/dl). A hipoglicemia pode ser resultado de alterações na medicação, alimentação ou da actividade física. Exemplos de sintomas: sudorese, falta de concentração, sensação de tremor.¹⁸
- Hiperglicemia: a hiperglicemia ocorre quando os níveis de glicose no sangue são muito elevados (acima de 130 mg/dl após um jejum completo de 8 horas, e acima de 180 mg/dl duas horas depois de uma refeição). Pode ser o resultado da falha de uma dose de medicação, um período de stress ou a ingestão excessiva de carboidratos. Exemplos de sintomas: ter muita sede, dores de cabeça e urinar mais do que o normal.¹⁹
- Síndrome Hiperosmolar Hiperglicémica: ocorre quando os níveis de glicose no sangue são extremamente altos (> 600 mg/dl). Pode ser resultado de uma combinação de doença (como uma infeção) e desidratação. Exemplos de sintomas: muita sede, ter pele seca e desorientação.²⁰
- Cetoacidose diabética: ocorre quando as células do corpo não obtêm a glicose necessária para obter energia. Como resultado, o corpo começa a queimar gordura para produzir energia, o que produz cetonas (corpos cetónicos). Essas cetonas acumuladas podem provocar um estado de acidez no sangue. Confusão, perda de consciência e até coma podem ocorrer quando o nível de cetonas é muito elevado. Exemplos dos primeiros sintomas: boca seca e níveis elevados de glicose no sangue. Exemplos de sintomas subsequentes: dificuldade em respirar, vômitos e pele seca.²¹

Crónicas:

- Problemas sexuais: 1 em cada 2 homens e 1 em cada 4 mulheres sentem algum tipo de problema sexual como complicação da diabetes.²² Sente que a diabetes tipo 2 afeta a sua vida sexual? Não hesite em falar deste assunto com o seu médico.

 **Alguma preocupação com as complicações da diabetes tipo 2?**
Não hesite em falar deste assunto com o seu médico.

#AtTheHeartOfDiabetes

Fontes:

(1) American Diabetes Association. (26.4.2008). Microvascular and Macrovascular Complications of Diabetes. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://clinical.diabetesjournals.org/content/26/2/77> (2) The Global Diabetes Community. (n.d.). Short Term Complications - Hypoglycemia, Ketoacidosis & HHS. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/-diabetes-complications/short-term-complications.html> (3) The Global Diabetes Community. (n.d.-a). Hyperosmolar Hyperglycemic Nonketotic Syndrome (HHS). Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-complications/hyperosmolar-hyperglycemic-nonketotic-syndrome.html> (4) Better Health. (31.1.2015). Diabetes - long-term effects. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/diabetes-long-term-effects> (5) The Global Diabetes Community. (n.d.-a). Diabetic Retinopathy - Causes, Symptoms, Risks & Prevention. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-complications/diabetic-retinopathy.html> (6) American Diabetes Association. (19.11.2018). Eye Complications. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/eye-complications/> (7) American Academy of Ophthalmology. (28.2.2019). Diabetic Eye Disease. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://www.aao.org/eye-health/diseases/diabetic-eye-disease> (8) The Global Diabetes Community. (n.d.-b). Foot Problems and Causes. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/foot-care/foot-problems.html> (9) Diabetes UK. (n.d.-a). Living with diabetes. Haettu 28.6.2019 osoitteesta https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/nerves_neuropathy (10) American Diabetes Association. (n.d.-a). Neuropathy (Nerve Damage). Haettu 28.6.2019 osoitteesta <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/neuropathy/> (11) American Diabetes Association. (n.d.-a). Autonomic Neuropathy. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/neuropathy/autonomic-neuropathy.html> (12) The Global Diabetes Community. (n.d.-d). Diabetes and Gum Disease. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-complications/gum-disease.html> (13) International Diabetes Federation. (n.d.-d). Complications. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://www.idf.org/aboutdiabetes/complications.html> (14) American Diabetes Association. (n.d.-b). Kidney Disease (Nephropathy). Haettu 28.6.2019 osoitteesta <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/kidney-disease-nephropathy.html> (15) International Diabetes Federation. (n.d.-e). Cardiovascular disease. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://www.idf.org/our-activities/care-prevention/cardiovascular-disease.html> (16) American Diabetes Association. (n.d.-b). Heart Disease. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/heart-disease/> (17) The Global Diabetes Community. (n.d.-f). Diabetes and Heart Disease. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-complications/heart-disease.html> (18) Diabetes UK. (n.d.-f). Living with diabetes. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/hypos> (19) Diabetes UK. (n.d.-e). Hypers. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/hypers> (20) Diabetes UK. (n.d.-f). Living with diabetes. Haettu 28.6.2019 osoitteesta https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/hyperosmolar_hyperglycaemic_state_hhs (21) American Diabetes Association. (n.d.-b). DKA (Ketoacidosis) & Ketones. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/ketoacidosis-dka.html#loc=ldw-slabnav> (22) The Global Diabetes Community. (n.d.-n). Diabetes and Sex. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-and-sex.html>

MPR-PT-100048_nov2019