

Complete esta lista de cuidados de saúde e tente limitar as potenciais complicações da diabetes tipo 2

Para as pessoas com diabetes tipo 2, é importante fazer regularmente verificações e análises. Isto permitirá uma melhor gestão da sua doença e perceber que tipo de tratamento é necessário. Esta lista de verificação irá ajudá-lo a ajustar o seu estilo de vida e reduzir o risco de desenvolver complicações da diabetes tipo 2.
#AtTheHeartOfDiabetes



Descarregue esta lista de verificação



1. Meça regularmente a ingestão de hidratos de carbono e os níveis de açúcar no sangue

Medir a ingestão de hidratos de carbono que, se consumidos em excesso podem elevar os níveis de açúcar no sangue. Portanto, é recomendável medir regularmente os seus níveis de açúcar no sangue. Os resultados devem ser falados com o seu médico, uma vez que pode ser necessário ajustar a toma e a dose dos seus medicamentos. Sugestão adicional: tome sempre o seu medicamento para a diabetes e/ou insulina como prescrito.¹



2. Vá regularmente ao médico para verificar os olhos

Os níveis elevados de açúcar no sangue podem afetar gradualmente os vasos sanguíneos dos olhos, o que pode resultar em diversas complicações oculares. Para evitar possíveis alterações oculares, como a retinopatia diabética, recorra regularmente a uma consulta oftalmológica.² Durante o exame aos olhos, o seu médico tirará fotos de ambos os olhos e verificará se a sua retina tem danos. Algumas sugestões práticas: peça a alguém que possa levá-lo a casa após a consulta, pois a sua visão pode ficar turva. Traga também um par de óculos de sol porque os seus olhos podem estar sensíveis à luz. Para reduzir o risco de desenvolver complicações oculares, verifique os seus próprios olhos entre as consultas.³



3. Inspeção diariamente os seus pés para evitar complicações

Para reduzir o risco de complicações graves nos pés, recomenda-se que os inspeccione diariamente para verificar se tem cortes ou feridas (úlceras nos pés), que possam causar infeções. Num estadio avançado, estas infeções podem resultar em graves complicações nos pés. Vê alguma lesão nos seus pés? Não hesite em falar deste assunto com o seu médico.



4. Reduza o nível de HbA1c para evitar complicações renais

40% das pessoas com diabetes sofrem complicações renais diabéticas graves como a nefropatia. Para reduzir as complicações renais diabéticas, tente manter bons níveis de glicemia. Isso reduzirá o risco de desenvolver nefropatia.⁵ Da mesma forma que deve observar os seus olhos, pernas e pés, deve verificar regularmente os seus rins. Nessas verificações, as amostras de urina indicam a eventual presença de microalbuminúria. Se assim for, o tratamento pode ser muito útil. Posteriormente, um exame de sangue indica se os seus rins estão a funcionar convenientemente.⁶ Finalmente, mantenha os rins em boa forma, medindo os níveis de pressão arterial, de colesterol² e de açúcar no sangue.⁵



5. Personalize a sua dieta e faça escolhas saudáveis

É muito importante fazer escolhas alimentares saudáveis para reduzir o risco de complicações a longo prazo. Pode ser útil consultar um nutricionista, que pode fazer um plano de alimentação pessoal e equilibrado, que se adequa a si.⁷ Além disso, vigie os níveis de ingestão de sal, pressão sanguínea e colesterol. Controlar esses fatores ajuda a reduzir o risco de desenvolver complicações da diabetes tipo 2.²

6. Verbalize os seus sentimentos



Todos temos altos e baixos.² Para as pessoas com diabetes tipo 2, é importante evitar o stress, porque uma hormona do stress, como o cortisol, aumenta a quantidade de açúcar no sangue. Como sabe, os níveis elevados de açúcar no sangue são um dos principais fatores de risco no desenvolvimento de complicações da diabetes tipo 2.⁸ Portanto, é importante manter sob controlo o seu nível de stress. Verbalizar os seus sentimentos a amigos, familiares ou profissionais de saúde pode fazer com que se sinta menos stressado.²

7. Tome a sua vacina anual contra a gripe



A gripe, combinada com a diabetes tipo 2, pode resultar em complicações a curto prazo.⁹ A gripe pode causar flutuações nos níveis de açúcar no sangue. Níveis de açúcar no sangue momentaneamente elevados ou baixos podem resultar numa ida às urgências do hospital.² Assim, graças às vacinas contra a gripe, reduza o risco de contrair gripe e das complicações diabéticas associadas. Em Portugal, as vacinas anuais contra a gripe são gratuitas para pessoas com diabetes tipo 2.⁹

8. Deixe de fumar



Tem diabetes tipo 2 e fuma? Então tem 30-40% mais probabilidades de desenvolver complicações diabéticas em comparação com os não-fumadores. É um facto que os fumadores com diabetes tipo 2 têm maior probabilidade de ter doenças cardíacas e renais.¹⁰ Quer deixar de fumar? O seu médico pode ajudá-lo.¹¹ Você consegue!

Está a ter problemas para assinalar todas as caixas?

Não hesite em falar deste assunto com o seu médico.

#AtTheHeartOfDiabetes

Fontes:

- (1) Diabetes UK. (n.d.-g). Hypers. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/hypers>
- (2) Diabetes UK. (n.d.-h). Living with diabetes. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/managing-your-diabetes/15-healthcare-essentials/what-are-the-15-healthcare-essentials>
- (3) Diabetes UK. (n.d.-i). Living with diabetes. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/retinopathy/steps-you-can-take-to-avoid-retinopathy>
- (4) The Global Diabetes Community. (n.d.-o). Diabetes and Foot Care - Footcare for Diabetics. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-footcare.html>
- (5) The Global Diabetes Community. (n.d.-s). Diabetic Nephropathy - Kidney Disease. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-complications/kidney-disease.html>
- (6) Diabetes UK. (n.d.-p). Living with diabetes. Haettu 1.7.2019 osoitteesta https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/kidneys_nephropathy
- (7) Diabetes UK. (n.d.-h). I have Type 2 diabetes - what can I eat? Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/food-and-diabetes/i-have-type-2-diabetes>
- (8) The Global Diabetes Community. (n.d.-w). Diabetes and Stress. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-destress.html>
- (9) The Global Diabetes Community. (n.d.-w). Flu Vaccination and Diabetes - Flu Jab Benefits & Side Effects. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/flu-vaccination.html>
- (10) Centers for Disease Control and Prevention. (23.4.2018). Smoking and Diabetes. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/diabetes.html>
- (11) Diabetes UK. (n.d.-o). Living with diabetes. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/life-with-diabetes/help-with-giving-up-smoking>