

### Sinais de hipoglicémia (descida abrupta do açúcar no sangue)

- Fome súbita
- Tremores
- Suores frios
- Sensação de fraqueza



### Sinais de hiperglicémia (subida abrupta do açúcar no sangue)

- Urinar em excesso
- Excesso de sede
- Boca seca
- Perda de peso



O que fazer?

- Avaliar a glicémia capilar
- Ingerir bebida açucarada ou açúcar se se confirmar hipoglicémia

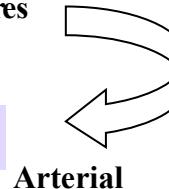
### Complicações Microvasculares (lesões dos pequenos vasos)

- **Retinopatias** (lesões nos olhos que podem levar a cegueira);
- **Nefropatia** (lesões nos rins que pode levar a insuficiência renal);
- **Neuropatia** (lesões nos nervos que pode levar a alterações da sensibilidade)

### Complicações Macrovasculares (lesões dos grandes vasos)

- **Macro Angiopatia**- doença coronária, cerebral e dos membros inferiores

#### PÉ DIABÉTICO

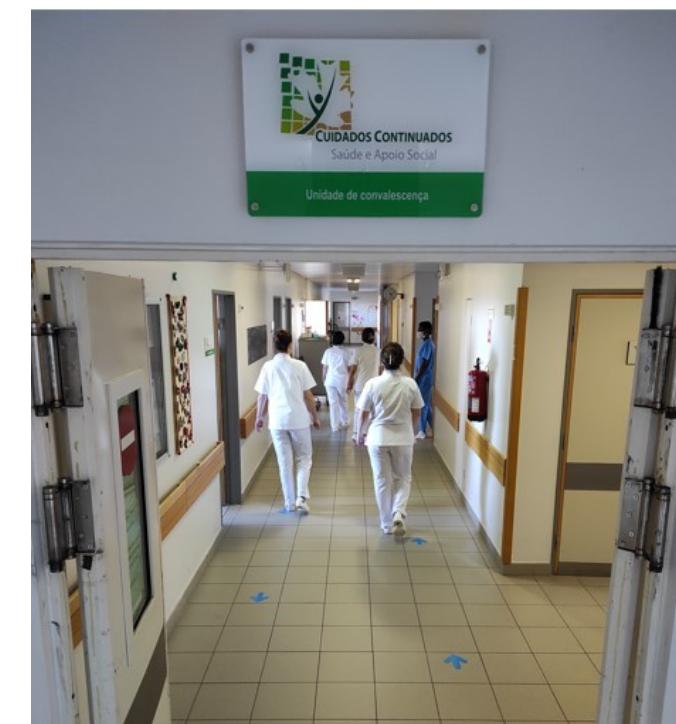


### Outras Complicações

- Alterações ao nível da sexualidade (impotência);
- Infecções



## Diabetes Mellitus



### UNIDADE DE CONVALESCENÇA

Hospital Nossa Senhora D'Assunção — Seia  
Rua D. Alexandrina Soares de Albergaria - 6270-498  
SEIA  
Tel: 238320726 - Fax: 238320788  
e-mail: [enfermagemcc@ulsguarda.min-saude.pt](mailto:enfermagemcc@ulsguarda.min-saude.pt)

## Diabetes Mellitus

### O que é?

É uma doença crónica na qual a glicémia (açúcar no sangue) se eleva para valores acima dos normais.

A insulina é a hormona que ajuda o açúcar a ser utilizado pelo organismo como fonte de energia. A diabetes aparece quando, por falta de insulina ou por resistência à sua acção, o organismo não consegue consumir o açúcar.



### Que tipos de diabetes existem?

**Diabetes tipo 1** — o organismo não produz insulina.

**Diabetes tipo 2** — o organismo produz insulina em quantidades insuficientes

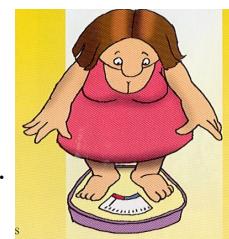
### Sintomas da Diabetes

- Sede e secura na boca;
- Necessidade frequente de urinar;
- Muita fome;
- Perda rápida de peso;
- Cansaço.



### Factores de Risco

- Pessoas com mais de 45 anos;
- História familiar de diabetes;
- Excesso de peso;
- Sedentarismo;
- Hipertensão
- Colesterol elevado.



### Como controlar a diabetes e prevenir complicações

- Fazer uma alimentação saudável;
- Beber no mínimo 1 L de água, por dia fora das refeições
- Avaliar regularmente o peso, a glicemia, o colesterol, a tensão arterial e os triglicerídeos;
- Não fumar.
- Praticar exercício físico;
- Tomar a medicação prescrita;



### Vigiar a glicémia capilar

Valore de referência			
Glicémia	Ótimo	Acceptável	Mau
Em jejum	70-110 mg/dl	111-125 mg/dl	$\geq 126$ mg/dl
Após refeições	100-140 mg/dl	141-199 mg/dl	$> 200$ mg/dl

Norma da DGS nº 002/2011

A frequência com que se deve avaliar a glicémia é variável, conforme o tipo de diabetes e o respetivo tratamento.

