

DIABETES MELITO: DIAGNÓSTICO E COMPLICAÇÕES

Luciana Loss Reck, Sandra Pinho Silveiro, Décio Faraco de Azevedo, Mirela Jobim de Azevedo

Rev HCPA 2010;30(4):456

DEFINIÇÃO

O diabetes é caracterizado pelo aumento do nível de açúcar (glicose) no sangue (glicose maior do que 126 mg/dL). A glicose é a principal fonte de energia para as células do corpo, mas para poder ser utilizada é preciso a ação da insulina produzida pelo pâncreas. Quando o pâncreas não consegue produzir insulina suficiente ou essa insulina não funciona bem, a glicose no sangue aumenta causando o diabetes.

No Brasil, aproximadamente 7% das pessoas tem diabetes. Os principais sintomas são aumento da sede, urinar grande quantidade várias vezes ao dia, fraqueza, emagrecimento, visão embaçada. No entanto, muitas pessoas não têm nenhum sintoma e podem nem saber que tem diabetes.

CLASSIFICAÇÃO

Os tipos mais comuns de diabetes são:

- **tipo 2:** é o tipo mais comum, sendo a causa de 80% dos casos de diabetes. Geralmente acontece após os 40 anos de idade e em pessoas que estão acima do peso. É muito frequente ter outras pessoas na família que também tenham diabetes, porque a herança genética é bastante importante nesses casos. O tratamento é feito com dieta, exercícios físicos, medicamentos orais e, se necessário, insulina.

- **tipo 1:** ocorre em crianças e pessoas jovens, geralmente antes dos 20 anos de idade. O peso das pessoas é geralmente normal ou reduzido. Esses pacientes não conseguem produzir insulina e precisam usar sempre insulina no seu tratamento, além da dieta. É a causa de 10% dos casos de diabetes.

Existem outros tipos menos comuns de diabetes, como secundário a doenças do pâncreas, associados com excesso de hormônios (doença de Cushing, etc) e outros.

COMPLICAÇÕES

A persistência de níveis altos de glicose no sangue pode levar a complicações, principalmente se a glicose e a pressão arterial não forem bem controladas. As complicações podem ser prevenidas e tratadas, por isso é importante manter o tratamento regular do diabetes e fazer exames pelo menos uma vez por ano para avaliar sua presença.

As complicações mais frequentes são as seguintes:

- **doenças cardiovasculares:** incluem o infarto do coração, o acidente vascular cerebral (ou derrame) e a falta de circulação nas pernas. Ocorrem quando a passagem do sangue nos vasos é impedida por causa de placas de gordura. Essa complicação é agravada pelo fumo.

- **retinopatia diabética:** ocorre na parte do olho responsável pela visão. É a principal causa de cegueira no mundo, mas até 90% dos casos poderiam ser evitados com o tratamento adequado. Por isso, é importante fazer o exame de fundo de olho anualmente. Esse exame deve ser feito mesmo que a pessoa não perceba nenhuma alteração na visão.

- **nefropatia diabética:** é a doença dos rins causada pelo diabetes. Inicialmente ocorre a perda de proteínas na urina (microalbuminúria), sem sintomas. Progressivamente pode ocorrer a diminuição da função dos rins, que pode levar à necessidade de fazer diálise.

- **neuropatia diabética:** é a lesão nos nervos causada pelo diabetes. Os sintomas mais comuns são formigamento, dormência ou dor nas pernas, mas também pode ocorrer tonturas ao levantar e alteração da função sexual.

- **pé diabético:** pessoas com diabetes podem não sentir bem o pé e ter diminuição da circulação nas pernas. Essas alterações podem levar a problemas sérios nas pernas (úlceras). Por isso é muito importante o cuidado com os pés para evitar machucados. Deve-se sempre usar sapatos confortáveis e examinar os pés procurando algum machucado não percebido, antes que ocorra alguma complicação mais grave.

QUEM DEVE FAZER EXAME PARA DESCOBRIR SE TEM DIABETES

Todo adulto com mais de 45 anos deve fazer o exame para ver se tem diabetes. Se o exame for normal, pode ser repetido após 3 anos. Pessoas mais jovens devem fazer o exame se estiverem acima do peso e também se tiverem outro fator de risco, como parente de 1º grau com diabetes, pressão alta ou outro problema de coração, gorduras do sangue alteradas ou sedentarismo.