

DIABETES: FOCO NO ANTES PRA NÃO TER QUE VIVER O DEPOIS

Diabetes é como é chamada a doença que ocorre quando o pâncreas não produz insulina suficiente ou quando o corpo não é capaz de utilizá-la de maneira eficaz. Tendo mais ou menos pré-disposição genética para desenvolvê-la, o segredo está na prevenção. Como?

Foco no antes

- Coma verduras, legumes e, ao menos, 3 porções de frutas, diariamente
- Reduza o consumo de sal, açúcar e gorduras
- Não fume
- Pratique exercícios físicos

Conhece os fatores de risco?

- Pressão e colesterol altos e alterações na taxa de triglicerídeos
- Sobrepeso (principalmente em volta da cintura)
- Histórico familiar
- Doenças renais crônicas
- Síndrome de ovários policísticos (mulheres)
- Distúrbios psiquiátricos
- Apneia do sono
- Uso de medicamentos glicocorticoides

Não preveniu e o “depois” surgiu? Olho nos sintomas então!

- Excesso de urina
- Muita sede e boca seca
- Fome maior que o normal
- Perda de peso
- Cansaço e falta de concentração
- Vômito e dores de estômago
- Formigamento ou adormecimento em mãos e pés
- Visão embaçada
- Infecções frequentes
- Dificuldade de cicatrização

Pré-diabetes, tipo 1, tipo 2...

A diabetes pode se apresentar de várias formas e possui diversos tipos. Independentemente disso, com o aparecimento de qualquer sintoma, procure imediatamente atendimento médico especializado para dar início ao devido tratamento.

