

# DIABETES TIPO 1

14 DE NOVEMBRO – DIA MUNDIAL DO DIABETES

## DICAS DE SAÚDE

O diabetes Tipo 1 (DM1) é uma doença auto-imune caracterizada pela destruição das células do pâncreas produtoras de insulina, e surge quando o organismo deixa de produzir insulina (ou produz apenas uma quantidade muito pequena).

Quando isso acontece, é preciso tomar insulina para viver e se manter saudável. As pessoas precisam de injeções diárias de insulina para regularizar o metabolismo da glicose. Pois, sem insulina, a glicose não consegue chegar até as células, que precisam dela para queimar e transformá-la em energia. As altas taxas de glicose acumulada no sangue, com o passar do tempo, podem afetar os olhos, rins, nervos ou coração



### SINTOMAS

Pessoas com níveis altos ou mal controlados de glicose no sangue podem apresentar:

- **Vontade de urinar diversas vezes;**
- **Fome freqüente;**
- **Sede constante;**
- **Perda de peso;**
- **Fraqueza;**
- **Fadiga;**
- **Nervosismo;**
- **Mudanças de humor;**
- **Náusea;**
- **Vômito**



### CONTROLE

Após ter o diabetes diagnosticado e iniciado o tratamento, é importante considerar alguns assuntos:



- **Manter-se livre das internações;**
- **Manter-se em boa saúde e sentindo-se bem;**
- **Permitir-se fazer coisas que pessoas de sua idade usualmente fazem;**
- **Permitir-se viver uma vida longa, operante e feliz;**
- **Permitir-se crescer e desenvolver-se normalmente.**

Para conseguir atingir esses objetivos é preciso aprender a cuidar de seu diabetes. E para isso alguns fatores devem estar relacionados:

- **Uso correto da medicação (posologia e horários);**
- **Manter uma alimentação saudável (balanceada e de qualidade);**
- **Praticar exercícios regularmente;**
- **Realizar a automonitorização (controle domiciliar);**
- **Manter consultas médicas regulares. Siga sempre as orientações do seu médico!**

