

as complicações da diabetes

Risco de complicações graves

As pessoas com diabetes correm maior risco de desenvolver complicações graves, como doença coronária, arteriopatias e AVC.






Estas complicações macrovasculares (grandes vasos sanguíneos) são a principal causa de mortalidade em pessoas com diabetes.

Felizmente, pode tomar medidas para reduzir substancialmente o risco:

- vigie a glicemia – mantenha um bom controlo da glicemia;
- controle o seu peso;
- meça regularmente a tensão arterial e vigie o colesterol;
- não fume e faça exercício físico (caminhe diariamente).

Reduza o risco

Tal como a diabetes, outros aspectos da sua saúde e estilo de vida podem aumentar o risco de complicações macrovasculares. Lembre-se que quanto mais cedo reduzir os factores de risco, melhor se sentirá. Fale com o seu médico sobre estes assuntos e siga sempre o seu conselho.

| Factores de risco | Estratégia de prevenção |
|---|---|
|  Hipertensão | Não deverá esquecer o medicamento que o seu médico lhe prescreveu para a tensão arterial e que também ajudará a proteger os rins. |
|  Microalbuminúria | |
|  Hiperglicemia | Tente manter o mais baixo valor possível de HbA _{1c} . O seu médico elucidá-lo-à sobre a melhor forma de o conseguir. |
|  Obesidade/ colesterol elevado no sangue | Exercício, perda de peso e dieta. O seu médico pode também, prescrever-lhe medicamentos para baixar o colesterol. |
|  Fumar | Pare de fumar – peça ao seu médico que o ajude a deixar de fumar. Siga a prescrição e conselhos do seu médico. |






as complicações da diabetes

Complicações macrovasculares

Pode parecer que os principais factores de risco das complicações macrovasculares estejam agrupados. Mas como é que cada factor de risco individual afecta o risco global de complicações macrovasculares?

Nunca é demasiado cedo

Como os factores de risco das complicações macrovasculares se desenvolvem ao longo de muitos anos, nunca é demasiado cedo para iniciar esforços para os reduzir. É um trabalho duro, mas as recompensas podem ser gratificantes. Aqui estão algumas sugestões que o podem ajudar diariamente a prevenir o desenvolvimento de factores de risco:

| Factores de risco | Consequências |
|---|--|
|  Hipertensão | Submete o coração a um maior esforço para bombear o sangue e levá-lo a todas as partes do corpo. |
|  Microalbuminúria | Pode aumentar a tensão arterial devido a insuficiência da função renal. |
|  Hiperglicemia | Lesões nos vasos sanguíneos. |
|  Obesidade/ colesterol elevado no sangue | Origina depósitos de gordura que podem obstruir as artérias e dificultar o bom funcionamento cardíaco. |
|  Fumar | Endurece e estreita as artérias, aumentando a tensão arterial e obrigando o coração a trabalhar com maior esforço. |

- Seja activo – não tem que ser um atleta de competição, mas fazendo exercício regularmente melhora a sua saúde cardiovascular;
- Alimentação saudável – escolha uma alimentação equilibrada, com baixo conteúdo em gorduras e sal;
- Vigie a glicemia – ocasionalmente pode sentir-se tentado a não o fazer, mas lembre-se que o bom controlo da glicemia significa um risco reduzido.