

Comissão da Qualidade e Segurança

SR. CIDADÃO, sabia que...dia 14 de novembro é o Dia Mundial da Diabetes

A diabetes é uma doença crónica caracterizada pela produção insuficiente de insulina ou por uma incapacidade do corpo em utilizá-la (insulinorresistência), resultando numa deficiente capacidade de utilização pelo organismo da principal fonte de energia, a glucose, e conseqüente aumento dos níveis de glucose (açúcar) no sangue.

Tipos de Diabetes:

Diabetes tipo 1

• É o tipo de diabetes mais frequente em crianças e jovens. • As células β do pâncreas deixam de produzir insulina (devido a um processo de destruição das mesmas).

Diabetes tipo 2

• Ocorre habitualmente na idade adulta e está associada ao excesso de peso e à vida sedentária.

Sintomas:

- Sede excessiva;
- Urinar frequentemente;
- Fadiga/Falta de energia;
- Dificuldade em cicatrizar feridas;
- Visão turva;
- Infeções constantes da pele.

Complicações:

- Doença cardíaca ou AVC;
- Neuropatia diabética;
- Doenças oculares;
- Doenças renais;
- Problemas dentários;
- Disfunção sexual.

Recomendações Gerais

- Alimentação saudável;
- Aumento da atividade física;
- Controlo do peso corporal;
- Não fumar;
- Medicação, se necessário.

Pratique
atividade física
regular

Consulte mais informação em:

<https://apdp.pt/apdp/>

novembro 2021

Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro - Rovisco Pais
Quinta da Fonte Quente, Ináncios | 3060-673 TOCHA, PORTUGAL

Tel (+351) 231 440 900 | Email secretariado@roviscopais.min-saude.pt www.roviscopais.min-saude.pt