

DIABETES tipo 2

PREVENIR, DIAGNOSTICAR, CONTROLAR

FATORES DE RISCO



Histórico familiar de diabetes



Mulheres que tiveram diabetes gestacional ou bebê com mais de 4 Kg



Toma de alguns medicamentos (ex. corticosteróides)



↓ HDL ↑ LDL
↑ Triglicéridos



Excesso de peso



Hipertensão



Sedentarismo

SINTOMAS



Muita Sede



Urinar Muito



Cansaço



Comichão intensa (em especial na zona genital)

Muitas vezes o diagnóstico é tardio e, por isso, podem surgir outras complicações:

1. Problemas sexuais
2. Mãos e pés dormentes
3. Diminuição da Visão

dia mundial da diabetes

14 de novembro

CONTROLAR

A diabetes é uma doença crónica, por isso, o tratamento é para a vida.

1

MEXA-SE MAIS

O exercício ajuda a reduzir a insulino dependência, melhora a circulação, fortalece os músculos e articulações e ajuda na redução do peso. Faça caminhadas diárias de 30 minutos.

2

COMA MELHOR

Controle as glicémias com alimentação completa, variada e equilibrada, evitando consumir alimentos com adição de açúcar.

3

CUIDE DE SI

Não esqueça a medicação que, tomada com regularidade, ajuda a manter a boa compensação.

NÃO ESQUECER



Faça análises com regularidade



Vigie a tensão arterial



Avalie a glicémia capilar periodicamente



Você, o seu médico, enfermeiro e nutricionista são uma equipa. Fale com eles sempre que tiver dúvidas.



Procure uma Vida Saudável aqui
vidasaudavel.auchan.pt