Diabetes Tipo 2

Autor(res)

Luiz Gustavo De Paiva Nunes
Sandy Cecilia Scarato Da Silva

Categoria do Trabalho

1

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Resumo

Diabetes tipo 2 é uma doença crônica onde o corpo não usa insulina de forma eficiente, resultando em altos níveis de glicose no sangue. A insulina é crucial para permitir que a glicose entre nas células e seja usada como energia. Na diabetes tipo 2, as células se tornam resistentes à insulina e o pâncreas não produz insulina suficiente para superar essa resistência. Os principais fatores de risco incluem obesidade, sedentarismo, dieta rica em açúcares e gorduras saturadas, idade avançada e histórico familiar de diabetes. A doença se desenvolve lentamente e pode passar despercebida por anos. Os sintomas incluem sede excessiva, micção frequente, fome intensa, fadiga, visão turva, cicatrização lenta de feridas e infecções frequentes. Muitas pessoas, porém, não apresentam sintomas no início. O diagnóstico é feito por exames de sangue que medem os níveis de glicose. Os principais testes são a glicemia de jejum, o teste de tolerância à glicose oral e o teste de hemoglobina glicada (HbA1c), que mostra a média da glicose nos últimos dois a três meses. O tratamento envolve mudanças no estilo de vida e, muitas vezes, medicamentos. Uma dieta equilibrada e rica em fibras, vegetais, grãos integrais e proteínas magras ajuda a controlar os níveis de glicose. Exercícios regulares melhoram a sensibilidade à insulina e ajudam a manter um peso saudável. Perder peso, mesmo que modesto, pode ter um grande impacto no controle da glicose. Medicamentos como a metformina são frequentemente usados como primeira linha de tratamento. Em alguns casos, são necessários medicamentos injetáveis, incluindo insulina. Monitorar os níveis de glicose regularmente e fazer visitas de acompanhamento com profissionais de saúde são essenciais. Complicações a longo prazo do diabetes tipo 2 podem incluir doenças cardiovasculares, danos nos nervos, doença renal, danos na retina e aumento do risco de infecções. Uma gestão eficaz da diabetes é crucial para prevenir essas complicações e melhorar a qualidade de vida. Prevenir a diabetes é possível com a adoção de um estilo de vida saudável. Manter um peso saudável, seguir uma dieta equilibrada, fazer exercícios regularmente e evitar o tabagismo são medidas eficazes. Intervenções precoces para aqueles com alto risco podem retardar ou prevenir o desenvolvimento da doença. Em resumo, diabetes tipo 2 é uma condição séria, mas gerenciável. A conscientização, educação e ação preventiva são essenciais para combater esta crescente epidemia.