

A disfunção sexual / Diabetes

Nos **homens**, o transtorno sexual mais frequente, a longo prazo, é a disfunção erétil (impotência).

No caso das **mulheres** pode surgir uma diminuição da lubrificação vaginal ou do desejo sexual.

Como controlar a diabetes?

Uma alimentação saudável e a adopção de estilos de vida saudáveis, tais como ter uma actividade física regular, são algumas das principais armas para prevenir ou atrasar o início e a evolução das complicações.

A medição frequente da glicémia é fundamental. A diabetes não tem cura, mas tem tratamento, por isso a atitude do diabético perante a doença é tão importante para o seu controlo como a medicação.

- Deve comer de 3/3 horas
- Evitar o jejum prolongado
- Vigiar a tensão arterial
- Avaliar a glicemia capilar regularmente

A saber...

Considera-se o valor de glicémia (glicose no sangue) em jejum normal de 60 a 100mg/dl. Quando há descida 'rápida' de açúcar no sangue abaixo de um valor considerado mínimo (60mg/dl), estamos perante um episódio de **Hipoglicémia**.

Os **sintomas** da **Hipoglicémia** mais usuais são: suores, palpitações, nervosismo, sensação de fome. Aos primeiros sintomas de hipoglicémia deve-se **tomar açúcar** (1 pacote ou 2) para estabilizar níveis.

É fundamental que o diabético tenha sempre consigo pacotes de açúcar.

O empenho do diabético no seu próprio tratamento e vigilância é fundamental. Para isso é necessário que esteja bem informado.

Nos **SMAS de Sintra** pode fazer o seu rastreio no Gabinete de Enfermagem, às 2^{as} e 5^{as} feiras, entre as 9:30h e as 12:30h.

Gabinete Enfermagem: 2296

DRH/DASSS/SST
Saúde Ocupacional



O que deve saber!...

O que é a diabetes?

A **diabetes** é uma doença crónica caracterizada pelo aumento de níveis de açúcar (glucose) no sangue. **À quantidade de glucose no sangue chama-se glicémia. Ao aumento da glicémia, chama-se hiperglicémia.**

É uma doença muito comum, que afecta cerca de 5% da população, **estimando-se que em Portugal existam 600 000 diabéticos.** A sua incidência aumenta com a idade e depois dos 70 anos de idade, cerca de 15% das pessoas sofrem desta doença.

Que tipo de diabetes existe?

Existem dois tipos de diabetes:

No tipo I, o pâncreas que 'fabrica' insulina deixa de a produzir, diagnosticada geralmente na infância e adolescência; há sempre necessidade de tratamento com injeções subcutâneas de insulina ou usando bombas infusoras de insulina. As pessoas com Diabetes tipo I necessitam de insulina para toda a vida.

No tipo II, o pâncreas produz insulina (por vezes até demais) mas o organismo resiste à sua acção; este tipo de diabetes surge nos adultos e está muitas vezes relacionado com o excesso de peso. Pode ser necessário tratar com insulina, mas em geral trata-se com comprimidos, dieta e exercício físico.

Geralmente os sintomas da Diabetes tipo II são menos evidentes que a Diabetes tipo I, podendo passar despercebido durante muito tempo, por isso torna-se importante fazer o rastreio às pessoas que têm antecedentes familiares de diabetes.

Normalmente aparece depois dos 35 anos, tendo como principais factores de risco:

- **Obesidade**
- **Sedentarismo**
- **Hipertensão arterial**
- **Colesterol e triglicéridos elevados**

Nas **grávidas** também pode aparecer a **Diabetes tipo II** designada de **gestacional**, que ocorre apenas durante a gravidez.

Uma alimentação cuidada e exercício físico são a base do tratamento.

Quais os sintomas?

Os sintomas mais importantes associados à diabetes são:

- **Sede constante e intensa**
- **Sensação de boca seca**
- **Fome constante e difícil de saciar**
- **Urinar em grande quantidade e mais vezes que o normal**
- **Comichão no corpo todo (sobretudo ao nível dos órgãos genitais)**
- **Fadiga**
- **Visão turva**

Como se diagnostica?

O diagnóstico pode ser feito através de uma análise à glicose no sangue, feita em jejum, e num laboratório. A diabetes pode ser confirmada quando o nível de açúcar no sangue em jejum é igual ou superior a 126mg/dl em pelo menos duas ocasiões diferentes.

Complicações da diabetes?

As mais frequentes são:

- **Retinopatia**
- **Neuropatias**
- **Doenças cardiovasculares**
- **Doença renal**
- **Alterações da sensibilidade**