

# TRATAR A DIABETES

Para manter a diabetes controlada é importante uma alimentação equilibrada, atividade física regular e tomar os medicamentos certos na altura certa, com rigor e como indicado.

## TRATAMENTO DA DIABETES

O objetivo do tratamento é o controlo dos níveis de açúcar no sangue (glicemia). O devido controlo permite a melhor qualidade de vida, evitando ou atrasando as complicações crónicas da diabetes. Como parte do **tratamento da diabetes é, sempre, imprescindível a adoção de uma alimentação saudável e equilibrada e a prática de atividade física.** Na diabetes tipo 2, as alterações do estilo de vida podem mesmo, numa fase inicial, ser suficientes para controlar a doença.

Quando é necessária medicação, existem dois tipos:

› **Antidiabéticos orais**, em comprimidos, são utilizados apenas no tratamento da diabetes **tipo 2**. Em geral, atuam estimulando a produção de insulina, melhorando a sua ação ou reduzindo a absorção dos açúcares. Existem vários, com diferentes ações, que se tomam isoladamente ou em conjunto;

› **Insulina** é uma hormona que faz naturalmente parte do nosso organismo e, sem a qual, não podemos viver. Pode ser utilizada no tratamento da diabetes tipo 1 ou tipo 2. Na diabetes **tipo 1** é necessário começar a administrar insulina logo a partir do diagnóstico. Na diabetes **tipo 2**, é a forma de tratamento em caso de gravidez ou quando os antidiabéticos orais em conjunto com a alteração de hábitos de vida não são suficientes para controlar a glicemia. Pode ser administrada uma ou várias vezes por dia e pode ser utilizado mais do que um tipo de insulina. Pode, ainda, administrar-se de forma combinada com antidiabéticos orais.

## CUIDADOS A TER COM OS MEDICAMENTOS

Cumpra todos os dias e com rigor as indicações do médico, sobre os medicamentos a tomar, as doses e os horários recomendados.

Os antidiabéticos orais não podem ser tomados durante a gravidez e a amamentação; fale com o seu médico;

A hipoglicemia (açúcar demasiado baixo no sangue) pode acontecer com alguns destes medicamentos; informe-se com o médico ou farmacêutico sobre como a reconhecer, como agir caso ocorra e como a prevenir;

Se utilizar insulina:

- Mude com frequência o local de injeção, para evitar a formação de nódulos, que podem interferir na sua absorção e causar desconforto;
- Ajuste as doses com base nos valores de glicemia;
- Mantenha a insulina que está a utilizar à temperatura ambiente, e ao abrigo da luz e de fontes de calor (ou seja, não a guarde em locais como o porta-luvas do carro ou perto de fontes de calor);
- Guarde a insulina de reserva no frigorífico, numa zona afastada do congelador e nunca na porta.
- Se vai viajar, leve a insulina bem acondicionada, na bagagem de mão juntamente com a respetiva receita médica.

## COMO SABER SE A DIABETES ESTÁ CONTROLADA?

Através do **teste da glicemia** que mede os níveis de açúcar no sangue. É um teste simples que implica uma pequena picada nos bordos laterais dos dedos e permite saber se os valores estão de acordo com os definidos pelo médico. Este autocontrolo, feito de forma regular, permite uma melhor autovigilância da doença. Se os valores não estão bem, de forma repetida, mas cumpre o tratamento, faz uma alimentação correta e mantém uma atividade física regular, então pode ser necessário alterar a medicação. Consulte o seu médico.

## COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

Controlar a diabetes exige um compromisso diário com a sua saúde, que passa sobretudo por uma vida saudável. A sua farmácia ajuda-o neste compromisso.

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: