

Neste último boletim sobre o Diabetes abordaremos as complicações crônicas da doença e cuidados especiais que o doente deve adotar.

Inicialmente é fundamental dizer que o controle adequado da glicemia reduz de forma drástica o risco de desenvolver complicações do diabetes.



As pessoas que têm a doença podem levar uma vida normal e saudável. Entretanto, se não houver acompanhamento e tratamento adequados, as altas taxas de glicose no sangue podem favorecer o aparecimento de complicações.

As partes do corpo mais frequentemente atingidas pelo diabetes são os olhos, os rins, os nervos e a pele dos membros inferiores.

COMPLICAÇÕES CRÔNICAS NOS OLHOS

Diabéticos estão mais sujeitos à cegueira. Contudo, o bom controle da glicemia diminui acentuadamente a probabilidade de aparecimento de complicações nos olhos. As complicações oculares mais frequentes são a retinopatia, a catarata e o glaucoma.

O glaucoma é o aumento da pressão nos olhos. Diabéticos tem probabilidade 40% maior de desenvolver glaucoma. O aumento da pressão no interior do olho afeta a retina e o nervo óptico, podendo levar à cegueira.

A catarata acontece no cristalino. O cristalino é uma lente que fica no interior do olho. Quando o cristalino é afetado, esta lente se torna opaca e bloqueia a passagem da luz, prejudicando a visão. Pessoas com diabetes tem 60% a mais de chances de desenvolver catarata. Diabéticos costumam desenvolver a catarata mais cedo e sua progressão é mais rápida do que nas pessoas sem a doença.



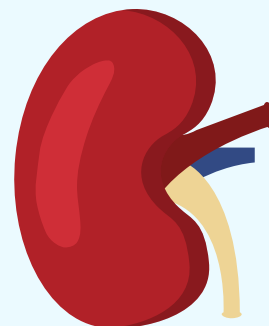
A retinopatia é a lesão na parte posterior do olho (a retina). O diabetes afeta os vasos sanguíneos que levam nutrientes à retina. As alterações nestes vasos podem levar ao surgimento de hemorragias ou à formação de "cicatrices" na retina, afetando a capacidade visual. As alterações na retina nem sempre produzem sintomas. Algumas vezes a retina pode estar seriamente afetada pelo diabetes sem que a pessoa note alterações na visão.

Os principais sintomas costumam surgir apenas nos estágios avançados. O diabético deve estar atento se observar: manchas na visão; visão embaçada; perda repentina da visão; "flashes" de luz no campo de visão.

Além de controlar adequadamente a doença, o diabético deve consultar o oftalmologista regularmente e informar ao especialista que possui a doença.

DOENÇA RENAL

Os rins funcionam como uma espécie de filtro, removendo substâncias que não são necessárias ao organismo, eliminando-as através da urina. Neste processo de "filtração" são preservados os elementos essenciais à manutenção do equilíbrio e saúde do organismo.



As altas taxas de açúcar fazem com que os rins filtrem grande quantidade de sangue, sobrecarregando esses órgãos e fazendo com que moléculas de proteínas acabem sendo perdidas na urina. Mantendo-se esta sobrecarga os rins acabam perdendo a capacidade de filtração,

levando ao aparecimento da doença renal crônica. No estágio terminal da doença a pessoa irá precisar de sessões regulares de hemodiálise ou transplante.

Nem todo o diabético desenvolverá complicações renais. O mau controle das taxas de glicemia, associado a pressão arterial elevada e fatores genéticos aumenta a possibilidade de surgimento das alterações nos rins.

Por isso é importante o acompanhamento médico regular. Exames podem ser realizados periodicamente visando a detecção precoce das alterações no funcionamento dos rins. Cabe ao médico indicar quais exames e a periodicidade em que devem ser feitos, conforme as características de cada caso.

MEMBROS INFERIORES

O diabetes pode provocar danos nos nervos dos membros inferiores. Estas complicações podem afetar a sensibilidade, alterando a percepção do calor e do frio. Também podem causar sensação de formigamento, fraqueza nas pernas e até dor.

A associação do diabetes com o tabagismo, pressão alta e colesterol elevado também afeta a circulação, sobretudo nos pés.

As alterações na sensibilidade e na circulação do sangue podem levar ao aparecimento de rachaduras ou úlceras (feridas) na planta dos pés e nos dedos (principalmente embaixo do dedão). Algumas feridas

costumam não provocar dor, porém, devem ser avaliadas pelo médico assim que observadas. Com a diminuição da sensibilidade a dor, estas lesões podem se agravar levando a infecção, quadro que pode levar até a amputação do segmento.

A maioria das amputações pode ser evitada. Para isso, o diabético deve dedicar, diariamente, atenção e cuidado com os pés.

O diabético costuma ter maior probabilidade de ter a pele seca, coceiras, rachaduras e infecções por fungos e bactérias.

O uso de cremes hidratantes indicados pelo médico pode auxiliar no cuidado da pele desidratada, porém, não deve ser aplicado entre os dedos, porque a umidade excessiva favorece as infecções.

Diariamente os pés devem ser examinados, tanto na parte superior como na planta e entre os dedos. Após o banho os pés devem ser secos, com cuidado especial para a parte entre os dedos.

O uso de calçados adequados é importante. O surgimento de calos ou de feridas nas partes laterais dos pés indica que o calçado pode não ser o mais adequado.

Orientações bastante didáticas sobre os cuidados com os pés estão disponíveis nos links a seguir:

https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/Cuidado_com_os_pes.pdf

<https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/2018/manual-do-pe-saudavel.pdf>

CONCLUSÃO

Nos 2 primeiros boletins sobre diabetes apresentamos os diferentes tipos da doença, como é feito o diagnóstico e o tratamento. Neste último boletim apresentamos as principais complicações, como detectá-las e evitar seu agravamento.

A adoção de hábitos de vida saudáveis com o cuidado na alimentação e a realização de atividades físicas regulares pode reduzir substancialmente o risco de desencadeamento do diabetes.

A realização dos exames médicos periódicos facilita o diagnóstico precoce e o tratamento da doença, evitando ou retardando o surgimento das complicações.

Fonte: Sociedade Brasileira de Diabetes

Texto elaborado por: Dr. Evandro Carlos Miola-Analista Judiciário-Especialidade Medicina do Trabalho-Matrícula: 112211 - CRM AM 2701.

Seção de Saúde - Fórum

(92) 3627-2178/2179
set.med.forum@trt11.jus.br
Rua Ferreira Pena, 546 - Centro
3º andar

Seção de Saúde - Sede

(92) 3621-7280
set.medico@trt11.jus.br
Rua Visconde de Porto Alegre, 1265
Praça 14 de Janeiro - 3º andar

Arte: Seção de Marketing e Publicidade / ASCOM