FOLHETO · DIABETES

Diabetes e pré-diabetes

Diabetes é açúcar alto no sangue de forma persistente. No início não dá sintoma, e é justamente nessa fase que o tratamento mais protege olhos, rins, nervos e coração.

Os números

Exame	Normal	Pré-diabetes	Diabetes
Glicemia de jejum (mg/dL)	abaixo de 100	100 a 125	126 ou mais
Hemoglobina glicada (%)	abaixo de 5,7	5,7 a 6,4	6,5 ou mais

Fontes: Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes e Standards of Care da American Diabetes Association. Sem sintomas, o diagnóstico de diabetes precisa ser confirmado com um segundo exame alterado.

Pré-diabetes não é sentença

Perder de 5% a 7% do peso e fazer 150 minutos de atividade física por semana reduz bastante a chance de evoluir para diabetes. Mas a glicose é só uma parte: no pré-diabetes também vale cuidar da pressão e do colesterol.

A meta, para quem tem diabetes

Para muitas pessoas, a hemoglobina glicada fica abaixo de 7%. Em pessoas mais velhas, ou com risco de hipoglicemia, uma meta um pouco mais alta costuma ser mais segura. A sua é combinada na consulta.

O acompanhamento

- Hemoglobina glicada a cada 3 a 6 meses.
- Pressão e colesterol, que pesam tanto quanto a glicose no risco do coração.
- Uma vez por ano: urina para avaliar os rins (albumina), creatinina, exame de fundo de olho e avaliação dos pés.
- Vacinas em dia, incluindo gripe e pneumonia.

> **Hipoglicemia** (glicose abaixo de 70), para quem usa insulina ou alguns comprimidos: tremor, suor frio, fome súbita, confusão. Tome 15 g de açúcar (uma colher de sopa de açúcar em água ou meio copo de suco comum), meça de novo em 15 minutos e repita se ainda estiver abaixo de 70. Se a pessoa estiver confusa demais para engolir, ligue 192.

Fernando Salvetti Valente · MÉDICO · CRM-SP 162442 · Clínica Médica · RQE 62786

R. Barata Ribeiro, 490, conj. 118 · Bela Vista, São Paulo · WhatsApp (11) 97152-9797 · clinicafsvalente.com.br