

Reduzir o risco de diabetes. Se mantiver um peso saudável, se reduzir a quantidade de gordura na alimentação e se fizer regularmente exercício físico estará a reduzir o risco de vir a ter diabetes.

Para informações sobre a diabetes (incluindo esclarecimentos sobre a dieta a seguir) contacte a organização Diabetes Australia pelo telefone 1300 136 588 , que tem também à disposição das pessoas interessadas panfletos sobre o assunto .

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

multi
cultural
communication

Portuguese
13 July 1998

NÃO DEIXE QUE A DIABETES LHE TIRE A VISTA

Don't let diabetes steal your sight

NSW HEALTH
DEPARTMENT

Aproximadamente 400.000 pessoas na Austrália - muitas das quais se sentem razoavelmente saudáveis - descobrem ter diabetes, uma doença que põe em risco a visão. Os sintomas da diabetes nem sempre são óbvios e se a doença não for diagnosticada e tratada, pode com o tempo causar cegueira (e outros problemas graves para a saúde). Na realidade a diabetes é a origem de dez por cento dos casos de cegueira na Austrália, e a primeira causa de cegueira nas pessoas com menos de 65 anos. Mas a verdade é que possível prevenir este tipo de cegueira.

Quem corre o risco de ter diabetes?

Qualquer pessoa está em risco. A diabetes tipo I (sempre controlada com injeções de insulina) é mais comum nas crianças e nos jovens, embora possa surgir em qualquer idade. A maioria dos diabéticos sofre de diabetes tipo II, que é mais frequente surgir em adultos com mais de 40 anos, e muito influenciada pelo estilo de vida que se leva. Todas as pessoas que tenham mais de 40 anos, tenham excesso de peso, tenham familiares com a doença, ou quem tenha tido um filho com mais de 4kg à nascença, correm um risco mais alto de vir a sofrer de diabetes. As pessoas de certos grupos étnicos correm também um risco mais elevado, incluindo quem tenha nascido no Sul da Europa, China, Sudeste Asiático e na Índia.

Porque razão a diabetes afecta os olhos? O corpo dos diabéticos não consegue controlar o nível de açúcar no sangue. Caso não seja feito tratamento, o excesso de açúcar pode eventualmente causar doença nos rins, problemas com os nervos que podem resultar na amputação de um pé ou perna, e contribuir para doença cardíaca e acidente vascular cerebral. O nível alto de açúcar no sangue também causa lesões nos diminutos vasos sanguíneos dos olhos, dando origem a um distúrbio chamado retinopatia. Mas como os sintomas nem sempre são óbvios, as lesões podem agravar-se mesmo antes de se compreender que algo está errado. É por este motivo que é tão importante fazer regularmente exames aos olhos. Todos os

diabéticos devem fazer exames aos olhos quando a doença é diagnosticada, e depois a intervalos de dois anos por um profissional de saúde especializado em detectar retinopatia (oftalmologista, optometrista, enfermeiro, especialista de diabetes ou por um médico de clínica geral). Quem tenha retinopatia deve fazer exames aos olhos todos os anos. Se o distúrbio for detectado em fase inicial é normalmente possível com cirurgia com laser evitar perder-se mais a visão. (A cirurgia com laser constitui na incidência de um raio de luz muito concentrado para tratar a parte dos olhos afectada pela retinopatia).

Prevenção da retinopatia. Controle os níveis de açúcar no sangue seguindo a dieta recomendada pelo seu médico ou dietista. Faça regularmente exercício físico, tome os medicamentos como indicado, e faça regularmente exames aos olhos. Comer bastantes cereais, legumes, verduras e fruta, reduzir a quantidade de gordura na alimentação, e fazer exercício físico regularmente não só ajuda a controlar a diabetes, contribui também para evitar distúrbios como colesterol elevado e hipertensão - um nível saudável de colesterol e a pressão arterial normal ajudam na prevenção da retinopatia.

Diagnóstico da diabetes. Embora algumas pessoas notem aumento de sede e de urina, perda de energia, visão nublada e infecções frequentes na pele e na vagina, muitas vezes não há sintomas. A única maneira de ter a certeza é pedir ao seu médico para lhe fazer uma análise simples ao sangue. Quem tenha excesso de peso, mais de 40 anos, tenha familiares com diabetes, ou tenha tido um filho com mais de 4kg à nascença, deve fazer o teste para detecção da diabetes o mais rapidamente possível. Se o resultado for positivo, a doença pode normalmente ser controlada seguindo uma alimentação saudável, exercício regular, não fumar, e reduzindo o consumo de álcool. Nalguns casos é necessário tratamento com injeções de insulina ou comprimidos para controlar a diabetes tipo II.