



Sabia que:

Os doentes diabéticos têm um risco 2 a 4 vezes maior de sofrer enfarte agudo do miocárdio.

Os doentes cardíacos com diabetes têm maior propensão para complicações, sendo essencial um controlo rigoroso da glicémia.

Os diabéticos nem sempre têm dor no peito quando estão a sofrer um enfarte. Este pode manifestar-se por mau estar, palidez e sensação de falta de ar.

Para controlar bem a diabetes não chega vigiar e corrigir a glicémia (açúcar no sangue).

Não se esqueça de:

- Ter a tensão arterial controlada
- Ter os níveis de gorduras no sangue (colesterol) normais
- Não fumar
- Ter cuidados com os pés
- Emagrecer se estiver com excesso de peso e perder a barriga

Lembre-se sempre de que é necessário conhecer os seus limites e não exigir demais de si mesmo!

DIABETES E O SEU CORAÇÃO



SERVIÇO DE CARDIOLOGIA

O QUE É A DIABETES?

Diabetes Mellitus é uma doença do foro metabólico caracterizada por um aumento do açúcar ou glicose no sangue.

A glicose é a principal fonte de energia do organismo, quando em excesso e não tratada adequadamente, pode trazer várias complicações, como **Doença Cardíaca**, Acidente Vascular Cerebral, insuficiência renal, problemas na visão, membros inferiores e lesões de difícil cicatrização.

Valores de referência da Glicémia:

	Ótimo	Bom	Deficiente
Glicémia em jejum (mg/dl)	80-110	111-140	>140
Glicémia após refeição	100-145	146-180	>180
HbA1c	6,5%	6,5-7%	>7%

O que fazer?

Seguir as indicações dos profissionais de saúde para a avaliação da glicémia. Lembre-se que nem sempre uma avaliação da glicémia em jejum pode ser suficiente.

Faça uma alimentação polifracionada. Divida os alimentos por 3 refeições principais e 3 refeições mais leves, abstendo-se de ingerir alimentos com açúcar refinado.

Realize atividade física de forma gradual e de intensidade leve a moderada, devendo avaliar a glicémia capilar antes e depois.



Hipoglicémia

É uma descida do açúcar no sangue para valores inferiores a 70 mg/dl.

O utente pode apresentar, entre outros sintomas:

- Dificuldade em raciocinar
- Tremores
- Palpitações
- Palidez

Como atuar?

Se o utente está consciente:

- Tomar 2 pacotes de açúcar com água e fazer uma refeição ligeira
- Reavaliar 15-30 minutos depois a glicémia

Se o utente está agitado, com alterações de consciência ou mesmo inconsciente:

- Ligar 112
- Seguir as instruções telefónicas

Se é diabético traga sempre consigo 2 a 3 pacotes de açúcar e não esteja mais de 3h acordado sem comer.