

# Diabetes

Diabetes is a disease in which your body cannot properly use the food you eat for energy. Your cells need energy to live and grow.

When you eat, food breaks down into a form of energy called glucose. Glucose is another word for sugar. The glucose goes into your blood and your blood sugar rises. Insulin is a hormone made by your pancreas. It helps glucose move from your blood into your cells so your body can use it for energy. People cannot live without insulin.

There are three main types of diabetes.

- In Type 1 diabetes, the pancreas makes no insulin.
- In Type 2 diabetes, the pancreas does not make enough insulin or your body is not able to use the insulin the pancreas makes.
- In gestational diabetes during pregnancy, the mother is not able to make enough insulin to cover the needs of both mother and baby.

## **Risk Factors for Diabetes**

You are more at risk for getting diabetes if you:

- Are from a family where others have diabetes
- Are overweight
- Are over age 40
- Are inactive
- Had diabetes during pregnancy (gestational diabetes) or a baby weighing 9 pounds or 4 kilograms or more at birth
- Are of African, Asian, Latino or Pacific Islander decent

# Diabetes

O diabetes é uma doença na qual o organismo não consegue usar adequadamente os alimentos que a pessoa consome para produzir energia. As células precisam de energia para viver e crescer.

Quando você come, os alimentos se decompõem em uma forma de energia chamada glicose. Glicose é uma outra palavra para açúcar. A glicose entra no sangue e os níveis de açúcar no sangue aumentam. A insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas. A insulina ajuda a levar a glicose do sangue para as células para que o organismo possa usá-las como energia. As pessoas não podem viver sem insulina.

Existem três tipos principais de diabetes.

- No diabetes Tipo 1, o pâncreas não produz insulina.
- No diabetes Tipo 2, o pâncreas não produz insulina em quantidade suficiente ou o organismo não consegue usar a insulina produzida pelo pâncreas.
- No diabetes gestacional que ocorre durante a gravidez, a mãe não consegue produzir insulina em quantidade suficiente para atender às necessidades dela e do bebê.

## Fatores de risco para o diabetes

O risco de desenvolver diabetes será maior se:

- Você for de uma família em que outras pessoas tenham diabetes
- Estiver acima do peso
- Tiver mais de 40 anos de idade
- For sedentário
- Tiver tido diabetes durante a gravidez (diabetes gestacional) ou um bebê com 4 kg ou 9 libras ou mais ao nascer
- Você for descendente de africano, asiático, latino ou de pessoas nascidas nas Ilhas do Pacífico

## **Signs of Diabetes**

- Very thirsty
- Feeling tired
- Use the toilet often to urinate
- Blurred vision
- Weight loss
- Wounds are slow to heal
- Constant hunger
- Itchy skin
- Infections
- Numbness or tingling in feet and/or hands
- Problems with sexual activity

Often people have no signs even though their blood glucose level is high. You can be checked for diabetes with a blood test.

## **Your Care**

The goal is to keep your glucose level as near to normal as possible. Your care may include:

- Planning meals
- Testing glucose levels
- Learning signs to know when your glucose level is too low or too high
- Exercising
- Taking medicine – insulin or pills
- Keeping all appointments with your health care team
- Attending diabetes classes

## **Sinais de diabetes**

- Muita sede
- Sensação de cansaço
- Uso freqüente do banheiro para urinar
- Visão turva
- Perda de peso
- Feridas que demoram a cicatrizar
- Fome constante
- Coceira na pele
- Infecções
- Dormência ou formigamento nos pés e/ou nas mãos
- Problemas com a atividade sexual

É comum as pessoas não apresentarem sinais apesar de estarem com níveis altos de glicose. O diabetes pode ser detectado com um exame de sangue.

## **Seu tratamento**

O objetivo do tratamento é manter o nível de glicose o mais próximo possível do normal. O tratamento pode incluir:

- Planejamento de refeições
- Realização de testes de glicose
- Aprender a reconhecer os sinais para que você saiba quando seu nível de glicose estiver muito baixo ou muito alto
- Exercícios
- Tomar medicamento – insulina ou comprimidos
- Comparecer a todas as consultas marcadas com a equipe de profissionais de saúde responsável pelo seu tratamento
- Comparecimento a aulas sobre diabetes

**Talk to your doctor, nurse and dietitian to learn how to manage your diabetes.**

5/2009. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Unless otherwise stated, user may print or download information from this website for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System and OhioHealth are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

**Converse com o seu médico, enfermeira e nutricionista para aprender a controlar seu diabetes.**

5/2009. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Unless otherwise stated, user may print or download information from this website for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System and OhioHealth are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Diabetes. Brazilian Portuguese