**DIABETES MELLITUS: UMA DOENÇA AGRAVANTE E SILENCIOSA NA SOCIEDADE ATUAL**

*Texto produzido em agosto de 2020 em Santarém Pará*

Por: Elizete da Silva Brito[[1]](#footnote-1)

**Introdução**

Conviver com certas doenças, inclusive elas agudas ou crônicas, nos traz, como indivíduos, certa preocupação, incômodo, incertezas na vida ou ainda desesperança, pois sabendo que elas não tendo cura, só resta ao portador da mesma, o tratamento contínuo para não agravar o estado clínico ou ainda, para que não s desenvolva outras patologias paralelas. Pois, no caso da Diabetes Mellitus, a qual pode ser considerada uma doença onde os níveis de glicose ou açúcar no sangue são considerados altamente altos, pois, o portador dela possui um organismo, o qual não produz quantidade de insulina o suficiente para atender as necessidades de quebra das moléculas.

Assim, podemos considerar, em palavras mais claras que, a Diabetes Mellitus, é uma doença silenciosa, em que a quantidade de açúcar no sangue é muito elevada, quando pode provocar sérios danos ao organismo do portador, inclusive se este for, em tese, pertencente a certos grupos de riscos, como pressão arterial elevada, problemas cardiovasculares ou mesmo com o sistema imunológico muito baixo.

Entre os principais sintomas do diabetes podem se destacar: o aumento da sede e da micção, o que pode provocar a perda de peso doe peso do portador; ele ode provocar a danificação dos nervos, e com isto causando a perda da sensação ou sensações; danifica os vasos sanguíneos, e com isto, evidentemente, pode aumentar o risco de ataques cardíacos, ou mesmo pode provocar um AVC, ou ainda debilitar o sistema excretor, no que tange a função dos rins; além, dos anteriores, a pessoa com diabetes tem que seguir regradamente um dieta rígida, como uma alimentação sem excessos de açúcar, sal e gordura; e é claro, deve promover atividades físicas saudáveis ou ainda seguir orientação médica no que diz respeito à medicação, chamada de “controlada”.

Ainda dentro das consequências provocadas no organismo do indivíduo portador do Diabetes Mellitus, um dos órgãos afetados são os olhos, com isto causando cegueira parcial ou ainda total, Sendo que neste quadro, entram as complicações mais profundas, inclusive nas extremidades dos dedos, inclusive dos membros inferiores, pois muitas vezes um simples calosidade causada por um calçado apertado ou outro tipo de interferência externa, pode causar uma situação irreversível ao paciente portador, aparecendo úlceras que nunca saram, promovendo assim vários outros aspectos negativos, como, mudança na rotina laboral, uso de equipamentos (calçados) apropriados, o que se não cuidado, pode gangrenar levando a perda do membro, através de uma amputação necessária pela intervenção médica.

Quando se trata do sistema vascular, pode existir o endurecimento das paredes arteriais ou dos vasos, podendo ocorrer a trombose e também a isquemia, afetando seriamente o organismo, podendo levar a morte do paciente/portador em caso de ataque cardíaco.

No que diz respeito aos dois principais tipos de diabetes mellitus, sendo o tipo 1, quando os pâncreas não produz a quantidade suficiente de insulina, levando a um desiquilíbrio no que se trata da quebra dos açucares no organismo ou daquele ingerido. Já no tipo 2, existe a resistência do organismo à insulina, já que vai haver neste caso, uma quantidade elevadíssima desta enzima no sangue, levando a outras complicações que vão desde o agravamento de uma patologia paralela, ao desenvolvimento de outras, ou ainda levando ao óbito, quando são atingidos o sistema renal, o cardiovascular ou ainda provocando outra manifestações irreversíveis, no caso de um AVC profundo.

Sabemos que para muitas situações, a prevenção é ainda considerado o melhor remédio, pois, muitas vezes o desenvolvimento destas patologias estão ligadas à falta de exercícios físicos ou a simples atividades físicas não orientadas; ao consumo excessivo de alimentos com alto teor de gordura, sal e açúcar, concentrando assim elementos que em vez de ajudar no processo de fortalecimento do organismo, acabam por fazer o contrário; como também o desenvolvimento de hábitos não saudáveis, como por exemplo, o tabagismo, o qual provoca a redução de ingestão pelo pulmões de oxigênio ao sangue.

Assim, além do tratamento clinico /hospitalar, através de uma recomendação técnica de um especialista na área, com medicações direcionados a amenização dos impactos causados pelo Diabetes Mellitus, existe uma necessidade clara de se manter também, uma alimentação saudável baseada em menos sal e açúcar, como menos gordura; e neste contexto vem as atividades físicas como um dos processos ou fatore que contribuem para o fortalecimento do organismo, inclusive do sistema imunológico do indivíduo, pois como se sabe neste último caso, a falta de deste, propõem o sedentarismo, ocorrendo como consequência a obesidade, e no seu bojo traz inúmeras situações negativas para quem é propenso ao desenvolvimento do diabetes de forma geral ou do diabetes mellitus.

Portanto, além de todos estes cuidados, mesmo eles sendo de iniciativa do próprio indivíduo, se faz necessário manter bons hábitos e maneiras de relações com outros indivíduos, se mantendo por exemplo, informado sobre as manifestações preliminares da doença, como de suas consequências e possíveis tratamento. Como também, manter a pressão arterial controlada; uma alimentação à base de pescados e outros alimentos ricos em nutrientes como frutas e um complemento nas refeições principais à base de aladas de verduras e legumes frescos, são alternativas que podem colaborar com o controle e a amenização dos malefícios desta doença que mata a cada ano milhares de pessoas (OMS/SUS/MS)

Em resumo, e como foi retratado anteriormente, ainda e não custa nada lembrar de que, a “prevenção ainda é o melhor remédio”, e que a escolha depende muitas vezes, unicamente de nós, de tomarmos as inciativas necessárias e eficientes, para não amargarmos mais tarde as duras e irreversíveis consequências de certas patologias.

**REFERÊNCIAS**

ANUAL MSD. Diabetes Mellitus (por Erika F. Brutsaert), MD, New York Medical College, 2019.

1. Bacharelando em Enfermagem pela UNAMA – Santarém Pará

Funcionária do quadro do Hospital Municipal de Santarém Pará [↑](#footnote-ref-1)