



- PÁGINA INICIAL
- SOBRE
- FATORES DE RISCO
  - Pressão Arterial Alta
  - Diabetes
  - Fibrilhação Auricular
  - Colesterol Alto
  - Inatividade Física
  - Má Alimentação
  - Bebidas Alcoólicas
  - Obesidade
  - Fumar
  - Stresse e Depressão
- RECURSOS
  - VÍDEOS
  - Blogue
  - Podcast
  - Hiperligações úteis
  - Leituras adicionais
  - Comunicados de Imprensa

- Notícias
-  Português
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

- CONTACTO

DONATE

# Detetar os sintomas da diabetes para reduzir o risco de AVC

**DIABETES**



A diabetes é uma doença que dura toda a vida e está associada a níveis anormais de açúcar, ou glicose, no sangue. Todos precisamos de glicose para fornecer energia aos nossos corpos e, este processo geralmente é ajudado por uma hormona designada insulina. No entanto, as pessoas com diabetes tipo 1 não conseguem produzir insulina. As pessoas com diabetes tipo 2 não conseguem

produzir insulina em quantidade suficiente ou o seu corpo não reage adequadamente à insulina. Durante a gravidez, as hormonas que produz podem dificultar a adequada utilização da insulina pelo seu corpo, o que pode provocar diabetes gestacional. A forma como controla a insulina, tem um impacto profundo nos seus níveis de glicose no sangue, que são superiores, dependendo do tipo de diabetes. O excesso de açúcar no seu sangue causa vários problemas (1).

### **Como é que a diabetes está associada ao AVC?**

Ao longo do tempo, os níveis elevados de glicose no sangue podem sobrecarregar órgãos, tais como, o coração ou os olhos. Tal como os efeitos do colesterol elevado, isto também pode danificar os vasos sanguíneos, tornando-os mais finos e com maior facilidade de obstrução. Se o fluxo sanguíneo para o cérebro for interrompido, o cérebro pode ficar privado de oxigénio e de nutrientes vitais, o que provoca um AVC (2).

### **Qual a frequência de AVC em doentes com diabetes?**

Estima-se que, em 2030, o número de pessoas afetadas por diabetes em todo o mundo seja 578 milhões (3). Os estudos mostram que ter diabetes significa que tem maior probabilidade de desenvolver doença cardíaca e de ter determinados fatores de risco, tais como, tensão arterial alta ou níveis elevados de colesterol que aumentam a probabilidade de desenvolver um AVC (4). Os doentes com diabetes tipo 1, apresentam maior risco de AVC pois têm maior probabilidade de ter endurecimento das artérias, no entanto, a diabetes tipo 2 é mais frequente e, portanto, está associada a maior número de AVC provocados por diabetes (5).

### **Os diabéticos podem reduzir o seu risco de AVC?**

A diabetes foi identificada como um dos dez fatores de risco modificáveis de AVC. Isto significa que existem determinadas alterações do estilo de vida e outras medidas que podem ser tomadas para reduzir o risco de AVC. Enquanto a diabetes tipo 1 é geralmente hereditária, a diabetes tipo 2 pode ser prevenida e, muitas vezes é o resultado de uma má dieta e de obesidade, especialmente em

países desenvolvidos (1).

## **Quais são os principais sintomas da diabetes?**

Nem sempre é fácil saber se tem diabetes, pois esta doença pode desenvolver-se ao longo de muitos anos e, poderá não ter qualquer sintoma óbvio. Uma análise simples irá mostrar se tem excesso de glicose no sangue, no entanto, em seguida, são indicados alguns sinais precoces de alerta aos quais deve dar atenção:

1. Sentir muita sede
2. Urinar mais frequentemente, especialmente à noite
3. Cansaço extremo
4. Perda de peso (embora esteja a comer mais (Tipo 1))
5. Prurido genital ou episódios frequentes de candidíase
6. Cortes ou feridas com cicatrização lenta
7. Visão turva
8. Formigueiro, dor ou dormência nas mãos/pés (Tipo 2)

As pessoas que já foram diagnosticadas com diabetes podem controlar os seus efeitos através da toma de medicação, se for prescrita pelo médico.

Realizar alterações do estilo de vida, tais como, melhorar a dieta, reduzir os níveis de gordura no corpo e aumentar a realização de exercício físico, também mostrou ser vantajoso para controlar os níveis de glicose no sangue. Em resumo, a prevenção ou o controlo da diabetes pode reduzir o seu risco de AVC.

### *Referências bibliográficas*

1. <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics>.
2. <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/stroke>.
3. Pouya Saedi et al. *Global and regional diabetes prevalence estimates for 2019 and projections for 2030 and 2045: Results from the International Diabetes Federation Diabetes Atlas, 9th edition. Published September 10, 2019.* <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2019.107843> .

4. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/heart-disease-stroke>.
5. Rong Chen et al. *Am J Med Sci.*; available in PMC 2017 Feb 8. *Diabetes and Stroke: Epidemiology, Pathophysiology, Pharmaceuticals and outcomes*. doi: 10.1016/j.amjms.2016.01.011.

Atualização Fevereiro de 2022

Próxima revisão 2024

## Desenvolvido por



**A SAFE detém controlo editorial total sobre o conteúdo deste website.**

**Com o apoio de um financiamento de educação da**



## Hiperligações

- [Termos de Uso](#)
- [Política de Privacidade](#)
- [Política de Cookies](#)
- [Contacto](#)
  
- [Facebook](#)

- X
- RSS