



Você Corre O Risco?

Você pode ser um dos muitos canadianos que tem o tipo 2 de diabetes e não sabe.

Se tem 40 anos de idade ou mais, você corre o risco de tipo 2 do diabetes e deve fazer o teste pelo menos a cada três anos. Se você se enquadra dentro de qualquer um dos seguintes casos, deve fazer o teste para diabetes antes e/ou mais frequentemente:

- Tenho um pai, mãe, irmão, irmã com diabetes.
- Sou natural ou descendente de um grupo de alto-risco (aborígine, hispânico, asiático, sul asiático, ou de descendência africana).
- Tenho tido complicações de saúde associadas com diabetes (veja a lista à direita).
- Dei à luz um bebê que pesou mais de 4kg. (9lbs.) ao nascer.
- Tive diabetes durante a minha gravidez.
- Disseram-me que eu tenho IGT (Impaired Glucose Tolerance), quer dizer tolerância deteriorada à glicose ou resistência insulínica, ou IFG (Impaired Fasting Glucose), glicose de jejum deteriorada.
- Tenho tensão arterial (pressão sanguínea) alta.
- Tenho colesterol alto e outras gorduras no sangue.
- Peso mais do que devo (especialmente se carrego a maior parte do peso ao redor da cintura).
- Eu fui diagnosticado/a com uma das seguintes condições:
 - Polycystic ovary syndrome (Síndrome de ovários policísticos)
 - Acanthosis nigricans (Manchas escuras na pele)
 - Esquizofrenia

Não ignore estes factores de risco. Quanto mais cedo for diagnosticado/a, tanto mais rápido poderá agir para ficar bem - agora e no futuro! Se já tem diabetes, seus filhos, irmãos e irmãs estão em risco. Pressione-os para que façam o teste do diabetes.

Hoje, mais do que nunca, as pessoas com diabetes, podem ter a expectativa de uma vida activa, independente e plena se elas se comprometerem a cuidar bem da sua doença a longo prazo.

Se você estiver em risco é importante fazer o teste do diabetes para o tipo 2. Se não se tratar ou se não se cuidar devidamente diabetes pode causar complicações como:

- Doenças coronárias
- Doenças dos rins
- Doenças dos olhos
- Problemas de erecção (Impotência)
- Dano aos nervos

A Canadian Diabetes Association (Associação Canadiana de Diabetes) promove a saúde dos canadianos através de pesquisa, orientação, atendimento e assistência.



CANADIAN
DIABETES
ASSOCIATION

ASSOCIATION
CANADIENNE
DU DIABÈTE

Reconhece estes sintomas?

Os sinais e sintomas do diabetes podem incluir:

- Sede extrema
- Micção (urinação) frequente
- Mudança/perda de peso
- Cansaço extremo ou falta de energia
- Visão nublada
- Infecções frequentes ou que se repetem
- Cortes ou golpes que demoram para sarar
- Formigamento ou dormência nas mãos e pés
- Dificuldade em conseguir e manter uma erecção

Diagnostico do diabetes:

Mostre ao médico este panfleto e peça-lhe para fazer o teste do diabetes usando um dos seguintes testes. A quantidade de glicose (açúcar) no seu sangue é medida em mmol/L.

Fasting Blood Glucose (FPG) O Teste de Glicose no Sangue em Jejum

Você não deve comer nem beber nada com excepção de água pelo menos oito horas antes do teste. Um resultado de teste de 7.0 mmol/L ou maior indica diabetes,

OU

Casual Blood Glucose -Teste de Sangue Normal

Este teste pode ser feito a qualquer hora independente do horário da sua última refeição. Um resultado de teste de 11.0 mmol/L ou maior, junto com os sintomas do diabetes, indica diabetes.

OU

Oral Glucose Tolerance Test - Teste Oral para Tolerância de Glicose

Você receberá uma bebida especial adocicada antes de fazer este teste. Um resultado de teste de 11.1 mmol/L ou maior feito duas horas depois de tomar a bebida indica diabetes.

Um segundo teste deve ser feito em todos os casos (a não ser que você tenha sinais e sintomas agudos). Logo que o diabetes for diagnosticado peça ao seu médico que o indique para uma orientação sobre o diabetes. O folheto da Associação Canadiana de Diabetes Type 2 Diabetes: What You Should Know (Diabetes Tipo 2: O que Você Deve Saber) vai ajudá-lo a entender melhor o diabetes e a viver uma vida longa e saudável.

Outros profissionais de saúde (como os orientadores de diabetes, enfermeiros, especialistas dos olhos, dentistas, quiropodistas, assistentes sociais) devem saber se você tem diabetes. Mostre-lhes estes resultados de testes.

Data: _____ teste 1 : _____ mmol/L

Data: _____ teste 2 : _____ mmol/L

A Associação Canadiana de Diabetes pode colocá-lo em contacto com outras pessoas que tem diabetes por meio de nossos grupos de apoio e sessões informativas.

Canadian Diabetes Association (Associação Canadiana de Diabetes)

1-800-BANTING (226-8464) www.diabetes.ca info@diabetes.ca



CANADIAN
DIABETES
ASSOCIATION

ASSOCIATION
CANADIENNE
DU DIABÈTE