

Proteger olhos, rins, nervos, pés, coração e cérebro

Aula educativa existente • revisão médica final pendente. Não altera prescrição.

Glicose, pressão e colesterol altos por muito tempo podem afetar várias partes do corpo. Essas complicações são riscos que podem ser reduzidos, não um destino. Muitas delas não dão sintomas no começo, por isso os exames de rotina são tão importantes.

Olhos e rins

Olhos: o exame da retina (fundo de olho ou retinografia) encontra alterações antes de afetar a visão.

Rins: a avaliação usa dois exames: creatinina no sangue, com cálculo da taxa de filtração glomerular estimada (TFGe), e a relação albumina/creatinina na urina. O exame de urina comum não substitui essa relação.

A TFGe é informada em mL/min/1,73 m², e não em porcentagem.

Quando fazer os exames

No diabetes tipo 2, a avaliação dos rins e dos olhos é feita desde o diagnóstico. No tipo 1, geralmente começa depois de 5 anos de doença, com exceções definidas pela equipe.

A frequência depois disso depende dos resultados. Como referência comum, a hemoglobina glicada costuma ser repetida a cada 3 meses quando há ajuste de tratamento ou está fora da meta, e a cada 6 meses quando está estável. A avaliação dos rins costuma ser pelo menos anual em muitos casos, e mais frequente quando há doença renal.

Sua agenda é definida pela equipe. Use a 'Agenda de cuidado' do caderno para anotar.

Pés: cuidado todos os dias

Olhe os pés todos os dias, inclusive entre os dedos e a sola. Use um espelho ou peça ajuda, se precisar.

Seque bem entre os dedos, use calçados confortáveis e fechados, e não ande descalço.

Não tire calos com lâmina e não use calor direto (bolsa quente, esalda-pés muito quente), porque a sensibilidade pode estar diminuída.

A equipe deve examinar a sensibilidade, a circulação e a pele dos pés periodicamente.

Procure avaliação rápida: Ferida, sinais de infecção, mudança de cor ou de temperatura no pé: procure avaliação prontamente. Perda súbita da visão é urgência.

Coração e cérebro

O diabetes aumenta o risco de infarto e AVC. Controlar a pressão e o colesterol e não fumar protege o coração e o cérebro tanto quanto cuidar da glicose.

Alguns remédios do diabetes também trazem proteção ao coração e aos rins em pessoas com indicação. A equipe avalia cada caso.

Boca, vacinas e sem promessas

A saúde bucal e as vacinas também fazem parte do cuidado. Revise com a sua equipe.

Nenhum cuidado garante 'zero complicações', e esta aula não serve para autodiagnóstico. O objetivo é reduzir riscos e encontrar alterações cedo.

Retina: Parte do fundo do olho que capta as imagens.

TFGe: Taxa de filtração glomerular estimada: indica o quanto os rins filtram. Unidade: mL/min/1,73 m².

Albumina/creatinina urinária: Exame que mostra se há perda de proteína pela urina, um sinal precoce de lesão nos rins.

Neuropatia: Alteração dos nervos, que pode diminuir a sensibilidade dos pés.

O que vale lembrar

- Complicações são riscos que podem ser reduzidos, não um destino.
- Rins: creatinina com TFGe e albumina/creatinina na urina. Olhos: exame da retina.
- Pés todos os dias; ferida ou mudança de cor: avaliação rápida.

Atividade opcional • uma pequena ação

Escolha uma única ação para este mês, se fizer sentido para você: por exemplo, olhar os pés à noite, ou anotar na agenda qual exame de prevenção você precisa perguntar. Anote no 'Meu plano do mês'.

Perguntas comentadas • não bloqueiam o estudo

Para avaliar os rins no diabetes, quais exames costumam ser usados?

Alternativa: Só o exame de urina comum.

O exame de urina comum não substitui a relação albumina/creatinina na urina.

Resposta adequada: Creatinina com TFG e relação albumina/creatinina na urina.

Correto. Os dois juntos ajudam a encontrar alterações cedo.

Alternativa: Não precisa de exame se a pessoa não sente nada.

A doença dos rins pode começar sem sintomas. Por isso os exames são importantes.

Apareceu uma ferida no pé. O que fazer?

Alternativa: Esperar sarar sozinha.

No diabetes, feridas no pé podem piorar rápido. Procure avaliação prontamente.

Alternativa: Usar bolsa quente para melhorar a circulação.

Calor direto pode queimar a pele se a sensibilidade estiver diminuída.

Resposta adequada: Procurar avaliação prontamente.

Isso. Quanto mais cedo a avaliação, melhor.

Fontes do conteúdo existente

NIDDK — Preventing diabetes problems

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems>

Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes — Manejo do diabetes mellitus tipo 2

<https://diretriz.diabetes.org.br/manejo-do-diabetes-mellitus-tipo-2/>

Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes — Metas de controle glicêmico

<https://diretriz.diabetes.org.br/metas-de-controle-glicemico/>