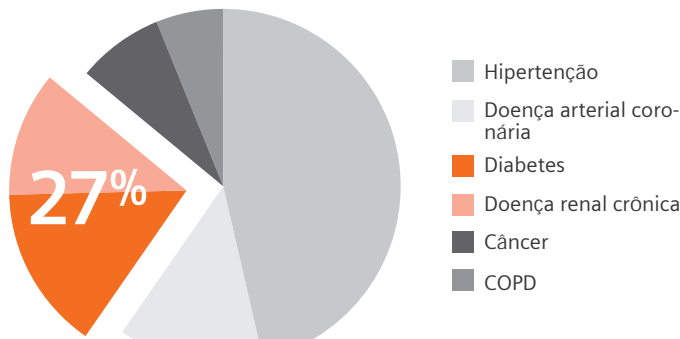


Diabetes e COVID-19:

O que você precisa saber?

Estudos mostram que pacientes diabéticos e pré-diabéticos possuem mais riscos de complicações sérias se em contato com a COVID-19.^{1,2,3,4}

27% dos pacientes hospitalizados com COVID-19 tinham diabetes ou doença crônica renal.²



463 milhões de pessoas ao redor do mundo tem diabetes.⁵



Referências:
1. Knights H, Mayor N, Millar K, et al. Characteristics and outcomes of patients with COVID-19 at a district general hospital in Surrey, UK. Clinical Medicine. 2020 Sep;20(5).
2. Rovere-Querini P, De Lorenzo R, Conte C, et al. Post-COVID-19 follow-up clinic: depicting chronicity of a new disease. Acta Biomed. 2020;91(Suppl 9):22-8.
3. Wang Z, Du Z, Zhu F. Glycosylated hemoglobin is associated with systemic inflammation, hypercoagulability, and prognosis of COVID-19 patients. Diabetes Res Clin Pract. 2020;164:108214. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2020.108214>.
4. Zhou F, Yu T, Du R, et al. Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. Lancet. 2020;395:1054-62.
5. IDF diabetes atlas. 9th edition. Available from: <http://www.diabetesatlas.org/>

É importante permanecer saudável em tempos de COVID-19



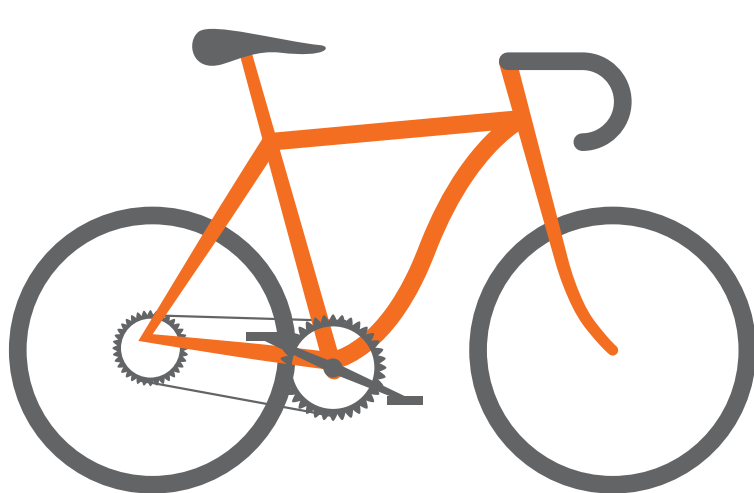
Mantenha uma dieta saudável



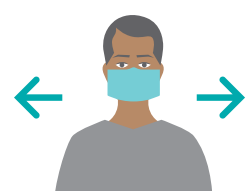
Consuma menos açúcar



Tome medicamentos de acordo com a prescrição médica



Faça atividades físicas regularmente



Pratique o distanciamento social



Lave as mãos frequentemente



Pergunte ao médico sobre testagem de HbA1c

Você possui risco para diabetes?

Fatores de Risco^{1,2}

- Histórico familiar
- 45+ anos
- Não ativo fisicamente
- Sobrepeso
- Pressão alta



Consulte um médico para saber mais sobre os fatores de risco



Sintomas³

- Urinação excessiva
- Sede excessiva
- Fadiga
- Feridas que demoram para cicatrizar
- Dores nas pernas e pés
- Fome excessiva
- Pele seca
- Perda de peso em excesso

Referências:
1. <https://www.diabetes.org/diabetes-risk/tools-know-your-risk>
2. <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/risk-factors.html>
3. <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/symptoms.html>

Riscos da Diabetes a longo-prazo¹



Aumento da pressão arterial
Pode levar a ataques cardíacos e derrames.



Machucados e infecções nos pés e na pele
Se não tratados corretamente, podem levar à amputação.



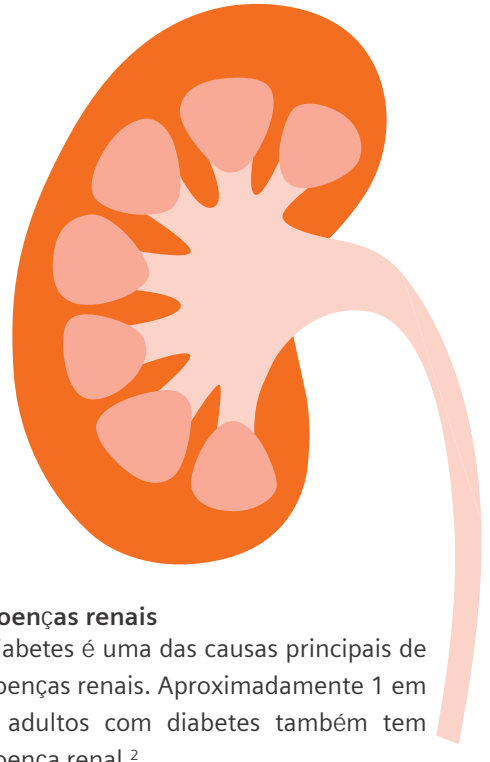
Problemas nos olhos
Podem levar à cegueira.



Problemas relacionando a diabetes e gravidez
Aproximadamente 15,8% (20,4 milhões) de nascidos vivos foram afetados por hiperglicemia durante a gravidez em 2019.



Dano a nervos
Problemas a nervos podem se desenvolver a qualquer momento, mas o risco aumenta com a idade e a duração da diabetes.

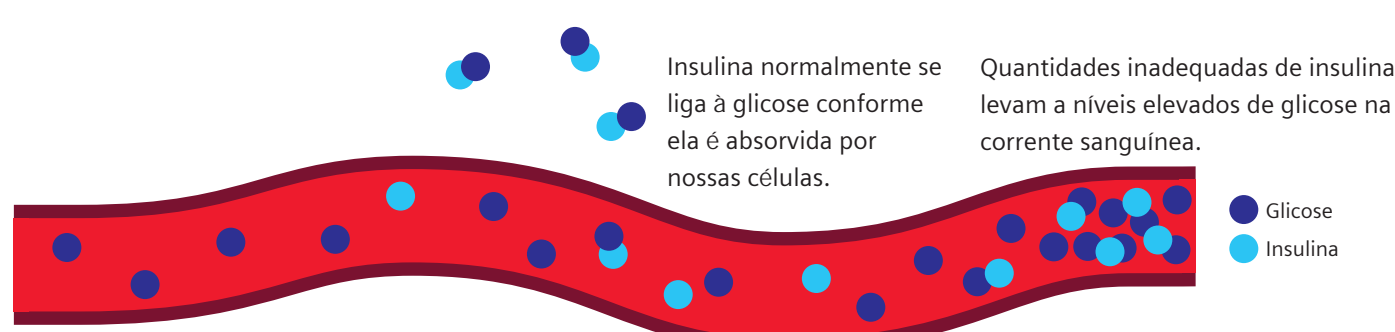


Doenças renais
Diabetes é uma das causas principais de doenças renais. Aproximadamente 1 em 4 adultos com diabetes também tem doença renal.²

Referências:
1. <https://www.idf.org/aboutdiabetes/complications.html>
2. Afkarian M, Zelnick LR, Hall YN, et al. Clinical manifestations of kidney disease among U.S. adults with diabetes. Journal of the American Medical Association. 2016;316(6):602-10.

Tipos de Diabetes

A Diabetes é uma doença crônica causada por níveis elevados de açúcar no sangue.¹



Pré-diabetes

Pré-diabetes é uma condição séria em que os níveis de açúcar sanguíneos estão mais altos do que o normal, mas não altos o suficiente para o paciente ser diagnosticado com diabetes tipo 2. Você pode ter pré-diabetes por anos de forma assintomática. Geralmente não é detectada até que um grave problema surja, como uma diabetes tipo 2.³

Tipo 1

Corresponde a 10% de todos os diabéticos²
A diabetes tipo 1 é causada por uma reação autoimune em que o sistema de defesa do corpo ataca as células que produzem insulina. Como resultado, o corpo produz pouca ou nenhuma insulina. Diabetes tipo 1 pode afetar pessoas de qualquer idade, mas geralmente se desenvolvem em crianças ou jovens adultos.

Tipo 2

Corresponde a 90% de todos os diabéticos²
Causada por resistência ou secreção inadequada de insulina. Até recentemente, este tipo de diabetes era comum apenas em adultos, mas a frequência está aumentando em crianças.

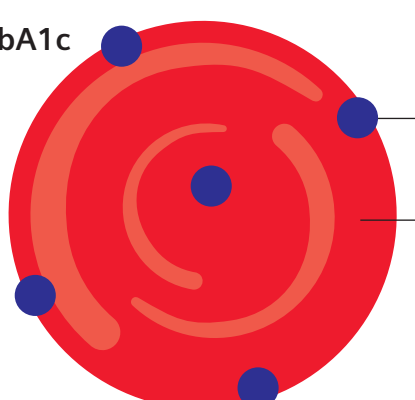
Gestacional

Causada por problemas que surgem durante a gravidez, como mudanças hormonais e ganho de peso. 16% dos nascidos vivos globalmente² e 10% das gravidezes nos EUA⁴ estão relacionadas a diabetes gestacional.

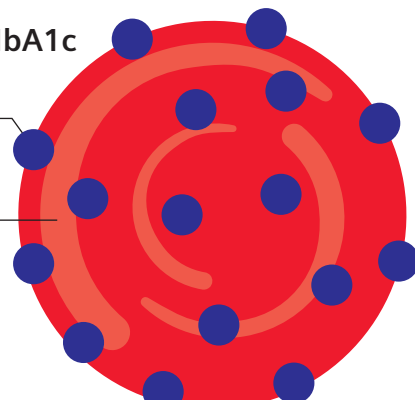
Referências:
1. World Health Organization, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs138/en/>
2. <https://www.idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes/facts-figures.html>
3. <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/prediabetes.html>
4. <https://www.diabetes.org/diabetes/gestational-diabetes>

Conheça seu HbA1c

Baixo HbA1c



Alto HbA1c



Hemoglobina Glicada
Células vermelhas

O que é HbA1c?

A Hemoglobina (Hb) é a proteína encontrada dentro das células vermelhas que carregam oxigênio para os pulmões e do corpo e carregam dióxido de carbono do resto do corpo para os pulmões. A glicose no sangue pode se ligar a hemoglobina para formar a hemoglobina glicada HbA1c. Se existir alto nível de glicose no sangue, o nível de HbA1c será maior que o normal.

Ao medir a HbA1c, médicos podem avaliar seu nível de açúcar dos últimos 2-3 meses e assim de HbA1c pode também mostrar se os planos de tratamento e o estilo de vida estão adequados.¹

Referências:
1. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/a1c/>



Por onde começar?

Pergunte para o seu médico onde realizar um teste HbA1c em sua próxima visita.