

No mês de novembro também é realizada a campanha Novembro Diabetes Azul, que visa conscientizar a população sobre o diabetes e celebrar o Dia Mundial do Diabetes, comemorado em 14 de novembro.

O QUE É DIABETES?

O Diabetes é uma disfunção causada pela deficiência total ou parcial de produção de insulina ou da ação da insulina, hormônio produzido pelo pâncreas.

Como consequência, a glicose(açúcar) não é aproveitada adequadamente pelas células, provocando sua elevação no sangue.

As taxas de glicose(açúcar) no sangue para serem consideradas normais não devem ultrapassar de 70 a 100 mg/dl em jejum mínimo de 8 horas.



TIPOS DE DIABETES?

Os tipos mais frequentes são:

Diabetes tipo 1 – é causada pela destruição das células que produzem insulina, sendo mais comum na infância e na adolescência;

Diabetes tipo 2 – ocorre geralmente em adultos acima de 45 anos e é uma associação de pouca produção de insulina mais pouca utilização no organismo.

FATORES DE RISCO PARA DIABETES TIPO 2

- Pessoas com idade acima de 45 anos;
- Portadores de doenças cardiovasculares;
- Hipertensão arterial;
- Obesidade;
- Níveis elevados de colesterol e triglicerídeos (“gorduras do sangue”);
- Casos de Diabetes na família.

TIPOS DE DIABETES?

É possível prevenir e controlar o Diabetes por meio da adoção de modos de vida saudáveis, tais como alimentação equilibrada e saudável, prática de atividade física, lazer, evitar o tabagismo, álcool e outras drogas, entre outras atitudes que contribuam para a melhoria da qualidade de vida.

**CULTIVE HÁBITOS SAUDÁVEIS E
PROCURE A UBS DO SEU BAIRRO!**

PRINCIPAIS SINTOMAS DO DIABETES TIPO 2

- Muita sede e sensação de boca seca;
- Fome exagerada;
- Infecções repetidas na pele e mucosas;
- Perda de peso (mesmo sentindo mais fome e comendo mais);
- Vontade de urinar diversas vezes e em grande quantidade
- Feridas que demoram a cicatrizar Dores nas pernas
- Visão embaçada
- Cansaço sem explicação



NOVEMBRO AZUL

#TODOSJUNTOSNESSALUTA

NOME: _____

IDADE: _____ PESO: _____ Kg ALTURA: _____ cm IMC: _____

CIRCUN. ABDOMINAL: _____ cm P.A.: _____ mmHg

GLICEMIA: _____ mg/dL () JEJUM () PÓS-PRANDIAL

SAÚDE DO HOMEM: PREVENÇÃO É FUNDAMENTAL

VOCÊ SABIA? Os homens brasileiros vivem, em média, 7 anos a menos que as mulheres.

Cuidar da saúde masculina é importante para: Detectar doenças precocemente, Aumentar a longevidade, Promover um envelhecimento com qualidade de vida.

PRINCIPAIS CAUSAS DE MORTE ENTRE HOMENS PARAENSES, A PARTIR DOS 20 ANOS:

- ✓ DOENÇAS CARDÍACAS (infarto do miocárdio e insuficiência cardíaca);
- ✓ VIOLÊNCIA com arma de fogo e objetos perfurocortantes;
- ✓ DOENÇAS RESPIRATÓRIAS (pneumonia e outras)
- ✓ DIABETES MELLITUS E COMPLICAÇÕES HEPÁTICAS
- ✓ CÂNCER DE ESTÔMAGO
- ✓ CÂNCER DE PROSTATA
- ✓ ACIDENTE DE TRÂNSITO

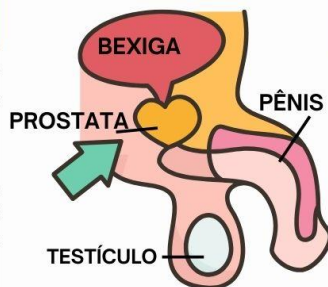


O mês de novembro é dedicado à conscientização dos homens em relação aos cuidados com a saúde e prevenção de doenças, principalmente sobre o **CÂNCER DE PROSTATA**, que é o segundo mais comum entre os homens.

O QUE É PROSTATA?

É uma glândula do sistema reprodutor masculino, localizada abaixo da bexiga.

Sua principal função, juntamente com as vesículas seminais, é produzir o esperma.



O QUE É O CÂNCER DE PROSTATA?

É uma doença que ocorre na forma maligna quando células da próstata começam a se multiplicar de forma descontrolada.

Na fase inicial, o câncer de próstata não apresenta sintomas e quando alguns sinais começam a aparecer, cerca de 95% dos tumores já estão em fase avançada, dificultando a cura.

Na fase avançada, os sintomas são:



Dor óssea;



Vontade de urinar com frequência;



Dores ao urinar;



Presença de sangue na urina.

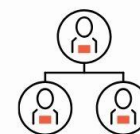
QUEM TEM MAIOR RISCO DE DESENVOLVER ESTE CÂNCER?

No Brasil, um homem morre a cada 38 minutos devido ao câncer de próstata, segundo os dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca). Os fatores de risco associados ao câncer de próstata são:



50+

IDADE:
homens a partir de 50 anos.



HISTÓRIA FAMILIAR:
parentes que já tiveram a doença.



RAÇA:
homens negros.



SEDENTARISMO E OBESIDADE

DIAGNÓSTICO PRECOCE

Para que seja possível um diagnóstico precoce é importante que **todo homem a partir dos 45 anos** com fatores de risco, ou 50 anos sem estes fatores, faça exames anuais de rotina:

- **EXAME DE SANGUE (PSA):** coleta de sangue para rastrear o antígeno prostático específico.
- **EXAME FÍSICO (TOQUE RETAL):** procedimento indolor que leva apenas alguns segundos e é fundamental para o diagnóstico correto, pois cerca de 1 em cada 5 homens com câncer de próstata têm o exame PSA normal.

Autocuidado é estar em dia com a sua saúde.
SEJA UM HOMEM QUE CUIDA DE VOCÊ MESMO!