



DIABETES - COLESTEROL - HIPERTENSÃO

Diabetes

Diabetes Mellitus é uma doença do metabolismo da glicose causada pela falta ou má absorção de insulina, hormônio produzido pelo pâncreas e cuja função é quebrar as moléculas de glicose para transformá-las em energia a fim de que seja aproveitada por todas as células. A ausência total ou parcial desse hormônio interfere não só na queima do açúcar como na sua transformação em outras substâncias (proteínas, músculos e gordura).

Na verdade, não se trata de uma doença única, mas de um conjunto de doenças com uma característica em comum: aumento da concentração de glicose no sangue provocado por duas diferentes situações:

- **Diabetes tipo I** – o pâncreas produz pouca ou nenhuma insulina. A instalação da doença ocorre mais na infância e adolescência e é insulino dependente, isto é, exige a aplicação de injeções diárias de insulina;
- **Diabetes tipo II** – as células são resistentes à ação da insulina. A incidência da doença que pode não ser insulino dependente, em geral, acomete as pessoas depois dos 40 anos de idade;
- **Diabetes gestacional** – ocorre durante a gravidez e, na maior parte dos casos, é

provocado pelo aumento excessivo de peso da mãe;

• **Diabetes associados a outras patologias** como as pancreatites alcoólicas, uso de certos medicamentos, etc.



Hipertensão

Hipertensão é uma doença crônica que acomete crianças, adultos e idosos, homens e mulheres de todas as classes sociais e condições financeiras. Popularmente conhecida como "pressão alta", está relacionada com a força que o sangue faz contra as paredes das artérias para conseguir circular por todo o corpo. O estreitamento das artérias aumenta a necessidade de o coração bombear com mais força para impulsionar o sangue e recebê-lo de volta. Como consequência, a

hipertensão dilata o coração e danifica as artérias.

Os valores da pressão arterial não são sempre os mesmos durante o dia. Geralmente caem, quando dormimos ou estamos relaxados, e sobe com a atividade física, agitação, estresse. Considera-se hipertensa a pessoa que, medindo a pressão arterial em repouso, apresenta valores iguais ou acima de 14 por 9 (140mmHg X 90mmHg). Hipertensos têm maior propensão para apresentar comprometimentos vasculares, tanto cerebrais, quanto cardíacos.

Colesterol

Colesterol é um tipo de gordura que o corpo precisa para crescimento e regeneração celular, produção de hormônios sexuais e é convertido em ácidos biliares para ajudar na digestão. O colesterol do corpo tem duas origens: a produção do seu próprio corpo e o colesterol proveniente da alimentação. O corpo produz colesterol no fígado e esse colesterol produzido é capaz de suprir quase toda necessidade do organismo. O restante necessário deve ser proveniente do que você come. O colesterol está presente em carnes, leites e derivados, manteiga e gema de ovo. Comer muitos

Pergunte ao Terapeuta

Dez dicas para uma vida saudável:

- 1 - Diga não à obesidade e controle o seu peso;
- 2 - Consulte o seu médico periodicamente;
- 3 - Meça a sua pressão arterial com frequência;
- 4 - Diga não ao fumo;
- 5 - Verifique a quantidade de sal nos rótulos dos alimentos;
- 6 - Diga não ao sedentarismo. Pratique esportes;
- 7 - Escolha bem os alimentos;
- 8 - Saiba se é diabético e se tem colesterol alto;
- 9 - Evite o estresse;
- 10 - Ame a vida e o seu coração.

Quais são as possíveis causas para o colesterol alto?

Vários fatores podem ser responsáveis pelo colesterol alto. Além da má

alimentação, como já falamos, ele pode ser uma consequência de fatores hereditários (que influenciam a maneira como seu corpo lida com o colesterol), estarem acima do peso, falta de atividade física e problemas de saúde como diabetes, doenças renais, doenças do fígado e doenças de tireóide.

Quais os sintomas mais comuns do Diabetes?

- Poliúria - a pessoa urina demais e, como isso a desidrata, sente muita sede (polidipsia);
- Aumento do apetite;
 - Alterações visuais;
 - Impotência sexual;

- Infecções fúngicas na pele e nas unhas;
- Feridas, especialmente nos membros inferiores, que demoram a cicatrizar;
- Neuropatias diabéticas provocada pelo comprometimento das terminações nervosas;
- Distúrbios cardíacos e renais.

(continua na próxima página) →



Dionizio Arilha Filho





Pergunte ao Terapeuta

Quais são os sintomas da Hipertensão?

Hipertensão arterial é uma doença traíçoeira, só provoca sintomas em fases muito avançadas ou quando a pressão arterial aumenta de forma abrupta e exagerada. Algumas pessoas, porém, podem apresentar sintomas, como dores de cabeça, no peito e tonturas, entre outros, que representam um sinal de alerta.

Qual a medida normal para a taxa de glicose no sangue? (Não diabético)

Recomendações da Associação Americana de Diabetes (ADA)

- Glicemia em jejum: 70 a 110 mg/dl
- Glicemia até 2 horas após alimentação: 70 a 140 mg/dl

Qual a medida normal para o Colesterol?

Colesterol total:

Menos de 29 anos	abaixo de 200 mg %
de 30 até 39 anos	abaixo de 225 mg %
de 40 até 49 anos	abaixo de 245 mg %
acima de 50 anos	abaixo de 265 mg %

Para o HDL Colesterol dão como valores normais:

Homens	de 30 a 70 mg %
Mulheres	de 30 a 90 mg %

Para o LDL Colesterol

homens e mulheres	50 a 190 mg %
-------------------	---------------

Qual a medida normal para o Pressão Arterial?

Classificação da pressão arterial em adultos

Classificação	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)
Normal	< 120	< 80
Pré-hipertensão	120-139	80-89

– O valor mais alto de sistólica ou diastólica estabelece o estágio do quadro hipertensivo.

– Quando as pressões sistólica e diastólica situam-se em categorias diferentes, a maior deve ser utilizada para classificação do estágio.

Mande sua pergunta para:

farmaciagalileugalilei@hotmail.com

ou ligue: 2248 3311 / 2242 9653

Mais que alimento

Azeite virgem

Os seus ácidos gordos monoinsaturados (cerca de 80% de ácido oleico, por exemplo) não só conseguem reduzir o colesterol mau (LDL), como aumentam o bom (HDL).

Rico em ácidos gordos ômega-3, 6 e 9, favorece a saúde do coração e do sangue. O ácido alfa-linoleico, um tipo de ácido gordo ômega-3, protege o coração. O azeite virgem é também conhecido por reduzir a pressão arterial e um estudo do ano 2000 revelou que pode ter benefícios específicos para os diabéticos tipo 2. Não se esqueça, contudo, que 1ml de azeite tem 9 kcal, pelo que deve ser ingerido com moderação, para não engordar (atente neste exemplo: em média, colocamos cerca de 20 ml de azeite numa salada individual, o que corresponde a 180 Kcal. Ingerindo duas saladas diárias, são 360 kcal, só em azeite).

Ciclo de Palestras

Agenda anual de palestras gratuitas

Gratuito

13/02/2010 – Tema: Diabetes, Colesterol e Hipertensão (10 as 12 horas)

* As causas e tratamentos complementares para se viver melhor.

06/03/2010 – Tema: Obesidade, Estética e Saúde (10 as 12 horas)

* Métodos alternativos para emagrecer com saúde

10/04/2010 – Tema: Estética, Saúde & Beleza (10 as 12 horas)

* Prevenção e tratamento para uma pele mais jovem e saudável.

Além da estética também abordaremos doenças de pele

08/05/2010 – Tema: Depressão e Auto-Estima (10 as 12 horas)

* Alternativas naturais de combate a depressão e seus males

12/06/2010 – Tema: Alimentação Saudável (10 as 12 horas)

* Alimentos Integrais e funcionais " Que seu alimento seja seu melhor remédio"

Sua vaga deverá ser reservada antecipadamente pelo telefone

2248-3311/2242-9653 ou site: www.farmaciagalileugalilei.com.br

Todas as palestras terão coffee break, material didático gratuito e sorteio da nossa cesta de cosméticos.

Viva Vida

Apresentamos o " Viva a Vida ", ação que visa aproximar os profissionais da saúde ao público em geral de forma gratuita.

Profissionais envolvidos:

**Nutricionista, Massagista, Esteticista
Auriculopuntura, Terapeuta.**

Dias:

27 Fevereiro

20 Março

24 Abril

Gratuito

22 Maio

26 Junho

Venha participar desta ação, e concorra ao sorteio de nossa cesta de produtos

Informações:

Tel.: (11) 2248 3311 Fax: (11) 2242 9653

Av. Roland Garros, 1815 - Jd Brasil - São Paulo/SP

