

Se ainda não tiver dito aos seus familiares chegados que tem diabetes, é altura de lhes dizer - saber que há diabetes na família é uma informação importante para a sua saúde futura, e pode ajudá-los a tomar as medidas necessárias para reduzir o risco que correm.

Para mais informações contacte a organização Diabetes Australia, pelo telefone 1300 136 588 . Se precisar de ajuda para fazer telefonemas em Inglês ligue para o Serviço de Intérpretes e Tradutores (TIS), pelo 131 450.

Pode encontrar mais informação sobre a saúde em Português na website do serviço "Multicultural Communication", <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.

CORRE O RISCO DE TER A DOENÇA QUE MAIS RAPIDAMENTE ESTÁ A AUMENTAR EM TODO O MUNDO?

Are you at risk from the world's fastest growing disease?

Corre o risco de ter a doença que mais rapidamente está a aumentar em todo o mundo?

Are you at risk from the world's fastest growing disease?

Factores de risco

Ter mais de 40 anos

Ter (ou ter tido) um familiar consanguíneo com diabetes

Ter um filho com mais de 4kg à nascença, ou ter diabetes durante a gravidez

Não fazer exercício regularmente (por ex: menos do que mais hora por dia, três dias por semana)

A cintura medir mais do que 100cm (para homem) ou mais do que 95cm (para mulher)

A pressão sanguínea ser mais do que 140/90 ou tomar medicação para a pressão sanguínea

Ter nascido no Sul da Europa, Médio Oriente, Sudeste da Ásia; ser Polinésio, ou Indiano Asiático

Ter um ou mais dos sintomas seguintes:

- Urinar excessivamente
- Ter perdido recentemente peso sem razão aparente
- Por vezes ter falta de sensibilidade ou sensação de formigamento nas pernas ou nos pés
- Ter visão nublada
- Sentir cansaço constante
- Ter comichão na pele ou infeções na pele com frequência

Se respondeu afirmativamente a *duas* ou *mais* questões da lista anterior, corre um risco elevado de vir a ter diabetes - ou talvez já tenha a doença. Deve consultar o seu médico para fazer um exame - 400.000 pessoas na Austrália têm diabetes sem o saber.

Uma das razões porque tantas pessoas em todo o mundo, incluindo a Austrália, morrem prematuramente de diabetes é devido a ignorância dos perigos inerentes. Quando a diabetes não é diagnosticada ou controlada, existe um risco elevado de complicações como doença cardíaca, trombose, paragem renal, cegueira, amputação de um membro, e impotência.

Porque razão não levamos mais a sério a diabetes? Em parte porque os diabéticos têm a maioria das vezes uma aparência saudável. Algumas pessoas com a doença também se sentem bastante bem e pensam que não é necessário controlá-la. Mas enquanto que a diabetes possa ser invisível aparentemente, está silenciosamente a causar lesões no interior do corpo. Ter diabetes significa que o corpo não consegue controlar os níveis de uma substância no sangue chamada glucose - e quando a glucose aumenta no corpo pode causar lesões em muitos órgãos diferentes.

Outra razão porque a diabetes está a aumentar em muitos países é - ironicamente - a abundância. Mais dinheiro para gastar em comidas com gordura, assim como em automóveis e equipamento que evita trabalho manual, torna-nos mais gordos e menos activos - dois factores que aumentam o risco de diabetes.

Chegou o momento de levar a diabetes mais a sério. Consulte o seu médico se pensa que está em risco.. Caso não corra risco de momento, ainda é uma boa ideia reparar no seu estilo de vida - deverá fazer mudanças que reduzam o risco de diabetes no futuro? Perdendo peso, sendo mais activo, e seguindo uma alimentação saudável (com menos gordura) poderá contribuir para evitar e controlar a doença. Caso já tenha diabetes, um estilo de vida saudável e consultas regulares com o seu médico podem ajudar a reduzir o risco de complicações.