

Neuropatia diabética

O que é neuropatia diabética?

A Neuropatia diabética é uma complicação crônica da diabetes que causa danos aos nervos¹. Os nervos são feixes teciduais que transmitem informações entre o cérebro e o resto do corpo². Os nervos motores controlam movimentos voluntários dos músculos como aqueles realizados ao caminhar ou falar. Os nervos sensitivos são responsáveis pelas sensações de toque ou dor após um machucado. Já os nervos autonômicos regulam atividades automáticas como respirar, digerir comida e funções cardíacas e glandulares. Sendo assim, a lesão destes nervos interfere com funções vitais do organismo³.

Quais são os sintomas da neuropatia diabética?

Os sintomas da neuropatia diabética variam de acordo com os nervos atingidos. Assim, pode-se ter³:

- | | | |
|--|--------------------------------------|---|
| Lesão dos nervos motores | Lesão dos nervos sensitivos | Lesão dos nervos autonômicos |
| • Fraqueza muscular | • Redução de sensações e coordenação | • Intolerância ao calor |
| • Atrofia Muscular Redução de reflexos | • Redução de reflexos | • Perda do controle da bexiga e pressão sanguínea |
| | • Redução da sensibilidade à dor | • Batimentos cardíacos irregulares |
| | • Dor excessiva | |

Quais as consequências da neuropatia diabética?

A perda de sensibilidade decorrente da neuropatia diabética pode causar complicações como feridas, úlceras e infecções nos pés. Além disso, alterações no equilíbrio e coordenação podem causar quedas e fraturas. Os pacientes podem se tornar mais dependentes de cuidadores e terem dor crônica, ansiedade e depressão².

Todo diabético desenvolve neuropatia?

Aproximadamente 50% das pessoas que têm diabetes desenvolvem alguma forma de neuropatia diabética. Ela é mais comum em quem tem diabetes há alguns anos e pode causar muitos problemas⁴.

Como posso prevenir a neuropatia diabética?

Para prevenir a neuropatia diabética, é preciso controlar os seus níveis de glicose no sangue. Você pode fazer isto planejando suas refeições, praticando atividades físicas adequadas e, quando necessário, fazer tratamento medicamentoso. Além disso, mantenha um registro dos seus sintomas e caso você tenha a doença comece o tratamento o mais rápido possível para evitar problemas mais tarde. Ademais, cuide dos seus pés: cheque suas condições diariamente e use sapatos apropriados. Assim você pode prevenir ou retardar o desenvolvimento da doença ou amenizar os sintomas caso já tenha neuropatia diabética⁵.

¹ Diabetes UK. Diabetes complications: Nerves (neuropathy). Disponível em: https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/nerves_neuropathy. Acesso em 21/06/2018.

² National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Diabetic neuropathies: What Is Diabetic Neuropathy? Disponível em: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/nerve-damage-diabetic-neuropathies/what-is-diabetic-neuropathy>. Acesso em: 21/06/2018.

³ National Institute of Neurological Disorders and Stroke. Peripheral Neuropathy Fact Sheet. Disponível em: <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Fact-Sheets/Peripheral-Neuropathy-Fact-Sheet>. Acesso em: 22/06/2018.

⁴ American Diabetes Association. Neuropathy (Nerve Damage). Disponível em: <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/neuropathy/>. Acesso em: 22/06/2018.

⁵ American Diabetes Association. Neuropathy: Steps to Prevent or Delay Nerve Damage. Disponível em: <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/neuropathy/steps-to-prevent-or-delay.html>. Acesso: 22/06/2018.