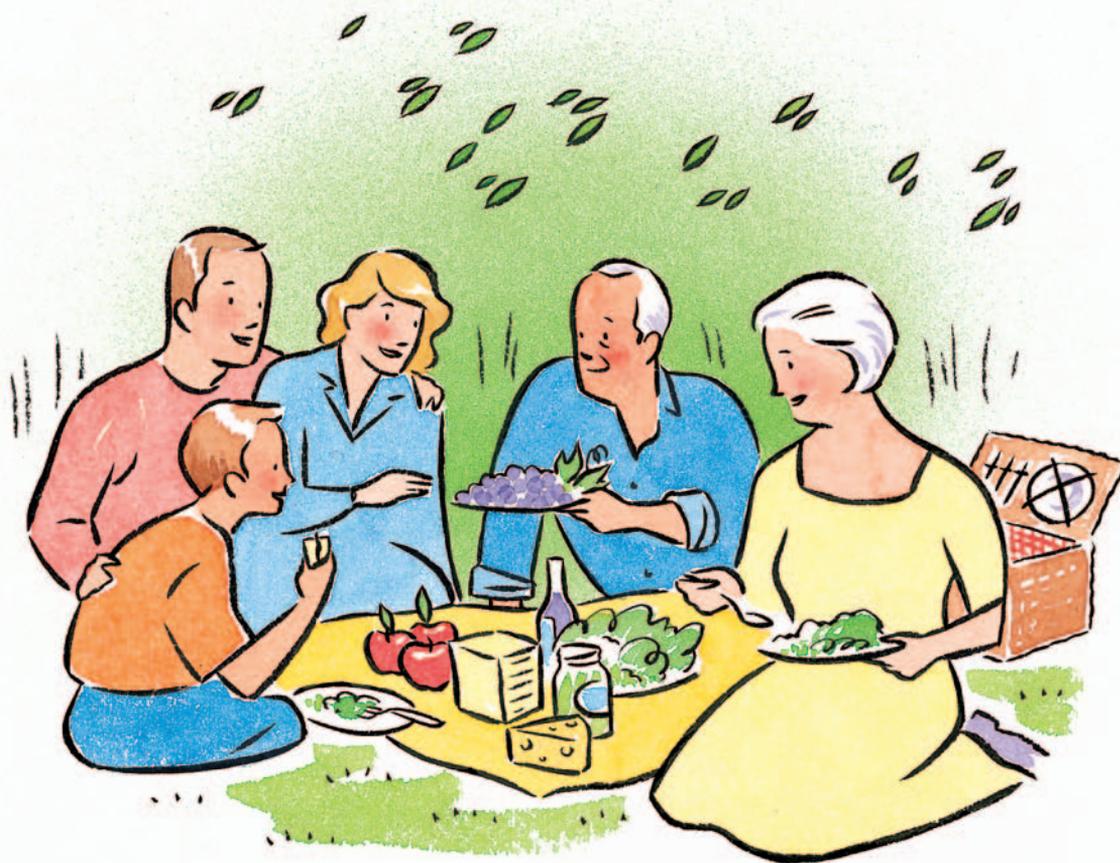


Il diabete e il tuo cuore



Diabetes
Heart Care
Network

LAVORIAMO INSIEME PER PROTEGGERE LA TUA VITA

A proposito del diabete...

Se hai il diabete - un livello elevato di glucosio, o “zuccheri” nel sangue - hai un rischio elevato di malattia coronarica. In confronto alle persone che non hanno il diabete, è più probabile che tu abbia l'ipertensione e l'ipercolesterolemia. Oltre al rischio di sviluppare la malattia cardiaca, il diabete che non viene controllato adeguatamente può portare allo sviluppo di malattia renale, cecità, lesioni nervose e lesioni alle coronarie, nonché difficoltà a combattere le infezioni. Pertanto puoi capire quanto sia importante tenere il tuo diabete sotto controllo.

Il tipo di diabete che si sviluppa negli adulti è solitamente il “diabete mellito non-insulino dipendente” o NIDDM, che rappresenta il diabete di tipo più comune. Nel diabete non-insulino dipendente, il pancreas produce insulina, ma l'organismo non è in grado di utilizzarla in modo efficace. L'insulina aiuta il glucosio presente nel sangue ad entrare nelle cellule dell'organismo, dove viene trasformato in una forma di energia che è

necessaria alle cellule per svolgere le loro innumerevoli funzioni. Se l'insulina non lavora in modo efficace, il glucosio non è in grado di entrare nelle cellule in modo adeguato e perciò si forma un accumulo di glucosio nel sangue. La conseguenza è che i tessuti e gli organi corporei non possono funzionare adeguatamente.

Sebbene non vi sia una cura definitiva per il diabete, esiste una serie di misure che puoi adottare per tenerlo sotto controllo. Questo opuscolo ti spiegherà quali sono queste misure, focalizzando sui tre elementi chiave per il controllo del diabete:

- **Farmaci**
- **Dieta**
- **Esercizio fisico**

Il tuo medico ti aiuterà con un programma

per la gestione del diabete che è

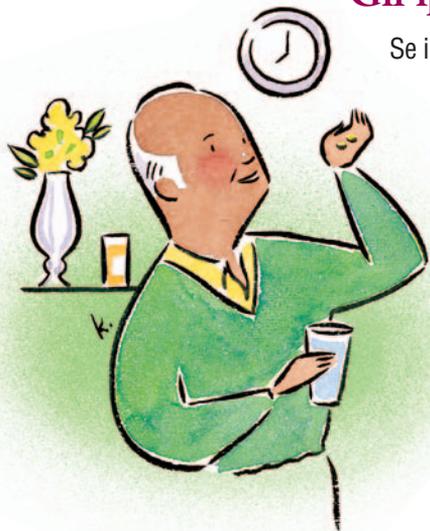
fatto su misura per te



Cosa sono i farmaci antidiabetici

Per molte persone con diabete del tipo non-insulino dipendente, il glucosio può essere tenuto sotto controllo attraverso un regime dietetico, una riduzione del peso corporeo e un'attività fisica regolare. Tuttavia il tuo medico potrebbe chiederti di prendere dei farmaci, se il regime dietetico e l'esercizio fisico non si dimostrano sufficienti

Gli ipoglicemizzanti orali



Se il tuo medico ti ha prescritto gli ipoglicemizzanti orali per aiutarti a tenere il livello di glucosio (glicemia) sotto controllo, è importante che tu segua le sue istruzioni. Il tuo medico ti dirà come. Utilizza il “Diario di Informazioni sui Farmaci” alla fine di questo opuscolo per annotare il nome dei tuoi farmaci, la posologia e il dosaggio giornaliero. Ciò potrà aiutarti a ricordare di prendere il farmaco ipoglicemizzante proprio secondo le istruzioni del tuo medico.

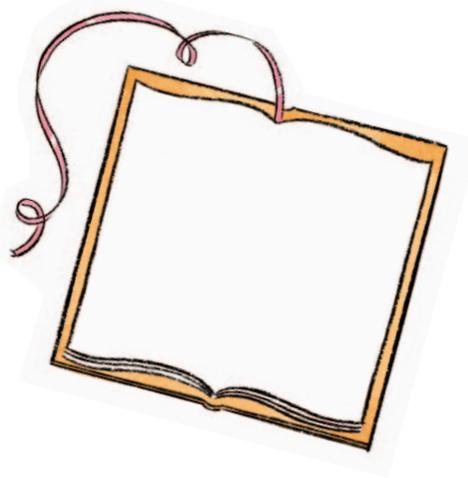
Insulina

Il tuo medico può decidere che i soli ipoglicemizzanti orali non sono sufficienti per controllare la tua glicemia. Al loro posto, dovrai prendere l'insulina mediante iniezione. Il medico ti mostrerà come e quando iniettare l'insulina; come conservarla in luogo sicuro; come verificare se si può usare; come maneggiare le siringhe usate; e, se necessario, come mescolare diversi tipi di insulina in un'unica siringa.

Selezione della sede di iniezione e rotazione. Conoscere il posto (o sede) per iniettare l'insulina e quando passare ad un'altra sede (rotazione) può aiutarti a farti le iniezioni in modo più facile, efficace e comodo. L'insulina dovrebbe essere iniettata nel tessuto adiposo, chiamato anche tessuto sottocutaneo (ovvero sotto pelle). Iniettare l'insulina in questo tessuto aiuta l'insulina ad entrare in circolo con una frequenza costante, evitando in questo modo che tu assorba troppa insulina troppo rapidamente. Puoi scegliere qualsiasi parte del corpo con tessuto adiposo, come la parte interna del braccio, la parte frontale o laterale della coscia, i glutei e lo stomaco (non in prossimità dell'ombelico).

A volte possono verificarsi dei problemi se viene utilizzata la stessa sede d'iniezione troppo spesso. Per esempio, sulla pelle si possono verificare cicatrici o essa può apparire gonfia intorno alla sede utilizzata troppo spesso. Questo fatto può rivelarsi scomodo e potrebbe interferire sulla capacità di assorbimento dell'insulina da parte del tuo organismo. Chiedi al tuo medico di aiutarti a progettare un modello di rotazione dell'insulina che meglio si adatta alle tue necessità particolari.

Registro dei dati. Registrare accuratamente i dati su un diario rappresenta uno dei metodi migliori per te ed il tuo medico per verificare in che modo viene gestito e controllato il tuo diabete. Tutti i giorni dovresti registrare la quantità di insulina assunta, l'ora di somministrazione ed i valori della glicemia in momenti diversi nell'arco della giornata. Puoi farlo utilizzando il Diario Giornaliero presente alla fine di questo libretto. Porta il Diario ad ogni visita medica, in modo che il tuo medico possa vedere quali sono stati i tuoi progressi.



Altri farmaci

I fattori più disparati possono avere effetti negativi sul controllo della glicemia, e fra questi ci sono ad esempio i tipi di alimenti che mangi, quando mangi ed il livello di attività giornaliera. Anche vari farmaci (oltre agli ipoglicemizzanti orali o all'insulina) possono influenzare il controllo del diabete. Alcuni medicinali possono aumentare i valori della glicemia, mentre altri li diminuiscono; altri ancora possono peggiorare le complicazioni del diabete, come la malattia renale. Prima di prendere qualsiasi farmaco (prescrivibile o non prescrivibile), è importante sapere se esso può avere effetti negativi sul diabete.

Fai attenzione ai farmaci che puoi acquistare senza la prescrizione del medico: potrebbero esercitare comunque un effetto negativo sul diabete. Per esempio, i decongestionanti possono aumentare la glicemia, la pressione sanguigna e “mimare” i sintomi di una reazione all'insulina (nervosismo ed un aumento della frequenza cardiaca). Analogamente, l'alcool riduce i livelli del glucosio nel sangue, mentre la nicotina li aumenta.

Prima di acquistare un farmaco, chiedi consiglio al tuo medico ed al tuo farmacista che sono le persone più qualificate per poterti consigliare. **Assicurati che ogni medico al quale ti rivolgi, sia a conoscenza della tua condizione, dei farmaci e dei relativi dosaggi che stai assumendo.** Se ad ogni visita medica porti il Diario d'informazioni sui Farmaci con te, tutto sarà più semplice.



Prepararsi ad un'emergenza

Nel caso di un'emergenza, è importante che gli operatori sanitari possano capire subito che sei diabetico, così da apportare gli aggiustamenti necessari per il tuo trattamento. Un bracciale o una medaglietta di riconoscimento sono un eccellente mezzo di identificazione per una persona diabetica che dovrebbe averli sempre con se.



Diabetes
Heart Care
Network

Mangiare bene

Alcune linee guida sono valide per quasi tutti coloro che vogliono seguire una dieta sana. Ridurre o eliminare i grassi e gli zuccheri raffinati (come ad esempio caramelle, torte e dolci) e mangiare una grande varietà di cibi, (una grande quantità di frutta fresca, verdure, carne magra e pesce). Inoltre è una buona idea mantenere il peso corporeo entro un range limitato, evitare il sovrappeso e ridurre al minimo le fluttuazioni di accrescimento/dimagrimento di peso, poiché qualsiasi cambiamento ponderale significativo avrà effetti sulla glicemia e può determinare una modifica del dosaggio della tua terapia antidiabetica (ipoglicemizzanti orali o insulina).

Il diabete presuppone delle sfide speciali per quanto riguarda i problemi di alimentazione e salute. Se sei diabetico, devi lavorare sodo per mantenere la tua glicemia più vicino possibile al valore normale. Inoltre, hai un rischio maggiore di malattia cardiaca, ipertensione e malattia renale (problemi che potrebbero essere trattati con speciali modifiche del regime dietetico).

Se prendi l'insulina . . .

Se hai necessità di insulina per controllare il tuo diabete, il tuo programma dietetico deve essere integrato alla tua routine quotidiana (insulina più attività fisica) al fine di mantenere la glicemia ai valori normali. Raggiungere l'equilibrio perfetto richiede una pianificazione attenta e un auto-monitoraggio costante (segui le raccomandazioni del tuo medico) della glicemia e dei corpi chetonici nelle urine. Eccoti alcuni suggerimenti che ti aiuteranno:

- Consuma i pasti e gli spuntini ogni giorno alla stessa ora.
- Mantieni il peso corporeo ideale.
- Tieni i livelli di pressione arteriosa e colesterolo sotto controllo.

Se prendi gli ipoglicemizzanti orali. . .

Se prendi gli ipoglicemizzanti orali per controllare la glicemia, puoi raggiungere vari obiettivi di salute generale attraverso una alimentazione sana. Tali obiettivi comprendono un buon controllo della glicemia, una normalizzazione della pressione sanguigna, una riduzione della iperlipidemia (colesterolo e trigliceridi elevati) ed il raggiungimento e il mantenimento di un peso corporeo ideale. Eccoti alcuni suggerimenti utili:

- Per perdere peso, anziché adottare diete ipocaloriche difficili da seguire, cerca di concentrarti su una riduzione della quantità totale di grassi nella tua dieta e su un aumento dell'attività fisica giornaliera.
- Consuma pasti più ridotti ma più frequenti durante la giornata, piuttosto che tre pasti abbondanti.
- Osserva attentamente il tuo programma quotidiano per l'assunzione dei farmaci.

Una selezione accurata dei cibi dalle diverse categorie di alimenti (se mangiati con moderazione) ti aiuterà a controllare il glucosio ed i grassi nel sangue. Il tuo medico ed il tuo dietologo ti aiuteranno con un programma dietetico adatto a te.



Un programma di attività fisica fatto su misura per te

Quasi tutti possono trarre benefici dall'esercizio fisico: giovani e meno giovani, persone con malattie croniche e persone senza. Tuttavia per i diabetici, l'esercizio fisico riveste una particolare rilevanza. Insieme ad un programma dietetico ed ai farmaci antidiabetici (se raccomandati dal proprio medico), l'esercizio fisico ha un'importanza cruciale nel raggiungere un buon controllo del diabete.

Oltre a trarre tutti i benefici standard dell'attività fisica (miglioramento dello stato di benessere generale, miglior controllo del peso corporeo, maggiore forza fisica, diminuzione della pressione ed una grande carica psicologica), il paziente diabetico che svolge esercizio fisico acquisisce anche dei benefici aggiuntivi. Per esempio, l'esercizio fisico può rendere il tuo corpo più sensibile all'insulina, perciò ti aiuta a ridurre l'iperglicemia e ad assumere meno insulina. L'esercizio fisico può aiutarti inoltre a ridurre il rischio di malattia cardiaca. Ma poiché l'esercizio può produrre effetti differenti sul glucosio a seconda delle persone, la prima regola da rispettare - e la più importante - è quella di **parlare con il tuo medico prima di iniziare qualsiasi attività fisica in modo routinario.**

Che tipo di attività e con quale frequenza?



Ballare, fare giardinaggio, portare a spasso il cane, pulire la casa, tagliare il prato, salire le scale: queste ed altre attività che puoi fare tutti i giorni possono essere considerate come esercizio fisico.

È sempre meglio iniziare con piccoli aumenti del livello di attività. Per esempio, quando porti a spasso il cane, allunga il tuo percorso abituale, di giorno in giorno. Se ti piace la musica, potresti portare le cuffiette oppure una radio o un registratore portatile con te. Spesso la musica rende più piacevole l'esercizio fisico e ti aiuta a tenere il ritmo.

Inoltre potresti chiedere ad un amico di passeggiare insieme a te. In tal modo, potete motivarvi a vicenda, rendendo il tempo che trascorrete passeggiando anche più piacevole.

Qualunque sia l'attività fisica scelta, i livelli di glucosio dovrebbero essere testati prima e dopo l'attività fisica, ma anche durante l'attività, specie se questa è prolungata. Naturalmente dovrai discutere di qualsiasi modifica con il tuo medico prima di provarla. Il tuo medico avrà sempre dei suggerimenti utili su come iniziare e ti darà informazioni importanti su come bilanciare l'esercizio con la dieta e con i farmaci al fine di mantenere un buon controllo del diabete.

Ricorda...

Come tutti noi sappiamo, anche una cosa buona - come l'esercizio fisico - può essere pericolosa se si esagera o se fatta in modo non corretto. Pertanto prima di iniziare il tuo nuovo programma di esercizi fisici, leggi attentamente i seguenti punti che dovrai tenere bene in mente:

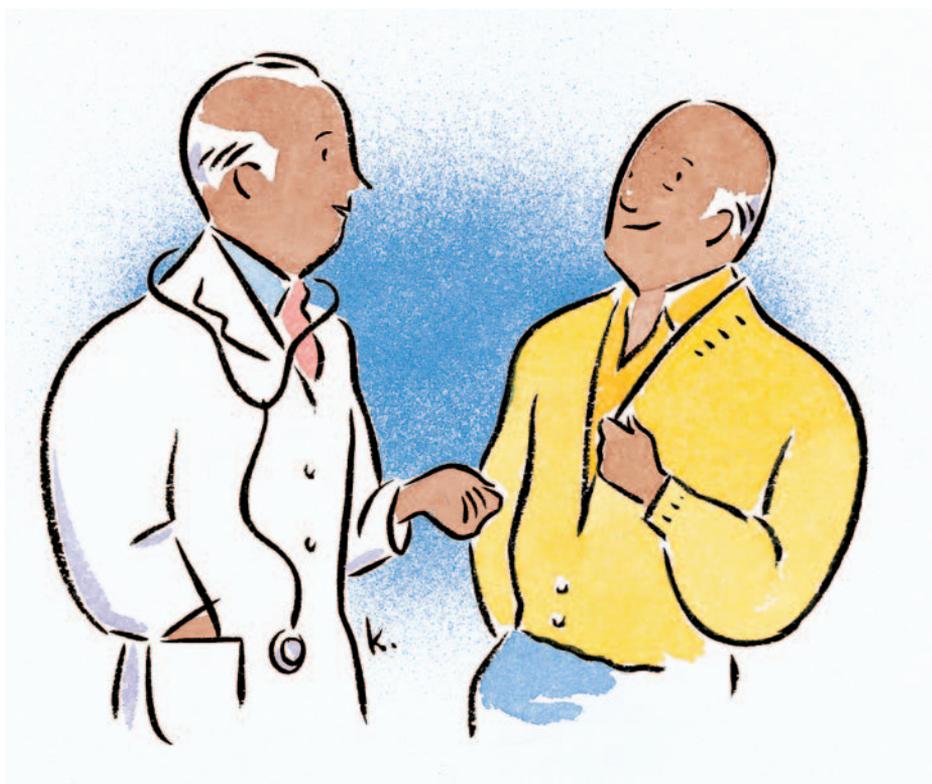


- **Ascolta il tuo corpo.** Il dolore è il metodo usato dal nostro corpo per avvertirci che qualcosa non va. Assicurati di rallentare o interrompere l'attività se essa ti crea fastidi. Inoltre stai in allerta ai segni di reazione di ipoglicemia o iperglicemia. Questi segni comprendono: instabilità, aumento della fame o battito cardiaco rapido (ipoglicemia) o aumento della necessità di urinare, aumento della sete o della fame (iperglicemia). Questi eventi possono verificarsi durante l'esercizio e rappresentano il segnale per smettere immediatamente, in modo da poter trattare il problema verificatosi.
- **Indossa abiti e calzature adeguate.** Non devi spendere moltissimo in abiti da indossare durante l'attività fisica, ma assicurati che siano abiti che non stringano, comodi, insomma adeguati all'attività ed alle condizioni in cui ti stadi esercitando. Particolare attenzione merita la scelta delle calzature, poiché esse dovranno prevenire possibili lesioni o infezioni. Le scarpe da ginnastica dovrebbero essere sufficientemente comode, offrire un buono sostegno ed avere dimensioni giuste.
- **L'esercizio fisico non è una scusa per mangiare tutto ciò che vuoi!** Se un esercizio energetico (che dura un'ora o più) può aumentare il tuo appetito, è probabile che un esercizio moderato riduca il tuo appetito per alcune ore. In tutti i modi, l'esercizio fisico è inteso come supplemento di un regime alimentare sano. Presumere di potersi concedere calorie extra solo perchè si è fatta attività fisica può distruggere il tuo obiettivo, ossia il controllo del tuo peso.

In poche parole...

Tu *puoi* controllare il tuo diabete con successo prendendo i medicinali, stando attento alla dieta e facendo attività fisica regolare. Parla con il tuo medico se hai qualsiasi domanda a proposito dei farmaci da prendere. Il tuo medico ti consiglierà anche una dieta ed un programma di esercizi adatti proprio a te.

Se vuoi, puoi farcela!





Informazione sui medicinali

Dati personali

Nome

Indirizzo

N. di telefono

Farmaci antidiabetici

Insulina

Specialità

Tipo(i)

Unità/die

Ipoglicemizzanti orali

Specialità

Tipo(i)

Unità/die

Altri farmaci

Specialità

Posologia (mg)

Dosaggio giornaliero



