

# MIO il DIABETE

diabete italia

DIABETE TIPO 1

INSULINA

IPOGLICEMIA

DIABETE TIPO 2

ESERCIZIO FISICO

ALIMENTAZIONE

DIABETE E GRAVIDANZA

FARMACI ORALI

GLP-1

COMPLICANZE

MISURARE LA GLICEMIA

GLI ESAMI DA FARE

COMPLICANZE

INTRODUZIONE

Cosa sono le complicanze?

**A causare problemi serissimi** (e spesso anche la morte) **sono le complicanze** conseguenza di lunghi periodi di iperglicemia. Alcune complicanze, dette microvascolari, sono specifiche del diabete (retinopatia, neuropatia, nefropatia). Altre, dette macrovascolari sono frequenti anche in chi non ha il diabete.

Ma ovviamente chi ha il diabete rischia di più...



COMPLICANZE

CUORE

È davvero il cuore il 'punto debole' della persona con diabete?

**Il rischio principale per chi ha il diabete** (soprattutto di tipo 2) **è quello cardiovascolare.**

Ischemie, infarti e ictus si prevengono evitando sbalzi della glicemia e lunghe iperglicemie, tenendo la pressione sotto controllo così come i grassi nel sangue (colesterolo LDL e trigliceridi) e la coagulazione.

Come si dice: al cuore non si comanda.



COMPLICANZE

CUORE

Come si può ridurre il rischio?

I soggetti più a rischio possono vedersi prescritte molte terapie a vita. È necessario seguirle perché ciascuna offre il suo contributo. **L'esercizio fisico** non solo non è proibito ma, concordato con il Medico, **è una delle medicine migliori.** L'alimentazione dovrà essere sorvegliata attentamente: poco sale e addio a salumi e carni rosse.

Ovviamente addio alle sigarette!



## COMPLICANZE

### RETINOPATIA/1

Cosa è la retinopatia diabetica?

I capillari della retina possono rompersi e far fuoriuscire grassi e liquidi (**retinopatia non proliferante**) che si infiltrano nello spessore della retina (**edema diabetico**). La retina, meno nutrita, produce sostanze che stimolano la formazione di nuovi capillari, che crescono in modo abnorme. (**retinopatia proliferante**). Solo più tardi il processo interessa la zona utilizzata per la visione, la macula.

Solo all'ultimo ci si può accorgere di qualcosa.



## COMPLICANZE

### RETINOPATIA/2

Come si contrasta la retinopatia diabetica?

La retinopatia diabetica si sviluppa lentamente. **Un perfetto controllo della glicemia e della pressione** (e l'astensione dal fumo) aiutano a prevenire, ritardare e rallentare il processo. Interventi di fotocoagulazione con il laser sono utili per fermare l'evoluzione, così come iniezioni intraoculari di farmaci.

È una lotta lunga quella contro la retinopatia.



## COMPLICANZE

### NEFROPATIA

Cosa è la nefropatia diabetica?

Il rene filtra il sangue con dei corpuscoli delicati chiamati glomeruli. In presenza di diabete scompensato la pressione alta può rovinare questi filtri. **La nefropatia, trattenendo i farmaci nel sangue, rende difficile valutare i dosaggi e gli effetti delle terapie**. Se non viene contrastata, la nefropatia evolve, seppur lentamente, verso l'insufficienza renale cronica terminale, chiamata popolarmente 'dialisi'.

Dialisi? Da prevenire a ogni costo!



## COMPLICANZE

### NEFROPATIA

È possibile combatterla?

Ottimizzare il compenso glicemico e pressorio è necessario, alcuni farmaci hanno un effetto blandamente protettivo sul rene. L'esercizio fisico può aiutare e si consiglia una **alimentazione povera di sale e con un ridotto apporto di proteine**. Occorre smettere assolutamente di fumare.

Se si parla di reni, la pressione è al primo posto.



## COMPLICANZE

Cosa è esattamente la neuropatia diabetica?

## NEUROPATIA PERIFERICA

Il diabete, soprattutto dopo molti anni, **può danneggiare le fibre nervose periferiche**. Può provocare sensazioni dolorose come punture di spillo o bruciature o ridurre la sensibilità. Mancando la percezione del dolore, ferite anche piccole al piede, se trascurate, possono infettarsi. La neuropatia può accompagnarsi alla chiusura delle arterie che irrorano il piede.

Anche il dolore in fondo serve.



## COMPLICANZE

Perché il Diabetologo si interessa tanto ai miei piedi?

## PIEDE DIABETICO

Ottimizzare il compenso glicemico riduce il rischio di insorgenza e progressione della neuropatia. Riducendo grassi nel sangue e ipertensione e, a volte, con interventi chirurgici si può migliorare la circolazione periferica. Chi è a rischio di piede diabetico non solo è oggetto di frequenti esami ma deve **sorvegliare ogni giorno e difendere con grande attenzione i suoi piedi**.

Non trattiamo i piedi... con i piedi.



## COMPLICANZE

Ma allora il diabete interessa tutto il corpo?

## ALTRE COMPLICANZE

Purtroppo sì: lunghi periodi di iperglicemia facilitano le infezioni alle mucose (gengive o organi genitali). Spesso il fegato si ingrossa e a volte si infiamma per le infiltrazioni di grasso. Non è affatto raro rilevare difficoltà di erezione. La neuropatia autonoma che rallenta il funzionamento dello stomaco e dell'intestino è più difficile da diagnosticare ma non è rara.

Un diabete non controllato 'sballa' tutto.



Il **mio diabete** è un progetto ideato da Diabete Italia e redatto con la supervisione del Comitato scientifico di Diabete Italia

Foto: Thinkstock by Getty Images  
Stampa: Satiz Spa  
Finito di stampare: marzo 2015

**diabete italia**  
onlus

**changing diabetes**

con il supporto non condizionato di



novo nordisk®