

# MIO il DIABETE

diabete italia

DIABETE TIPO 1

INSULINA

IPOGLICEMIA

DIABETE TIPO 2

ESERCIZIO FISICO

ALIMENTAZIONE

DIABETE IN GRAVIDANZA

FARMACI ORALI

GLP-1

COMPLICANZE

MISURARE LA GLICEMIA

GLI ESAMI DA FARE

GLI ESAMI DA FARE

Cosa c'entra la pressione col diabete?

AUTOMONITORAGGIO PRESSORIO

La persona con diabete ha spesso difficoltà a mantenere la **pressione sotto controllo**. L'ipertensione associata a un diabete mal compensato **moltiplica il rischio di seri danni al cuore, al cervello, ai reni e agli occhi**.

Acquistare un misuratore di pressione e provarla ogni tanto a casa è una buona idea.

Pressione e glicemia alte sono un mix esplosivo.



GLI ESAMI DA FARE

AUTOMONITORAGGIO PRESSORIO

Entro quali livelli deve restare la pressione?

Nelle persone con diabete la pressione deve stare sotto i 140 mm/Hg di 'massima' e gli 80 di 'minima'. In molti casi si preferisce puntare a 130/70, utilizzando **modifiche allo stile di vita** e aiutandosi con uno o due tipi di farmaci.

Obiettivi ambiziosi per proteggersi dai rischi.



GLI ESAMI DA FARE

PROFILO LIPIDICO

Quali sono i livelli 'giusti' di trigliceridi e colesterolo?

Il controllo del profilo lipidico completo (colesterolo totale, colesterolo HDL e trigliceridi) deve essere effettuato almeno una volta all'anno. Più spesso se qualcosa non va. **Il colesterolo LDL dovrebbe essere inferiore a 100 mg/dL**; il colesterolo HDL superiore a 40 mg/dL nell'uomo e a 50 mg/dL nella donna. I trigliceridi non dovrebbero superare i 149 mg/dL.

Il colesterolo HDL aumenta facendo esercizio fisico.



#### GLI ESAMI DA FARE

Ho la microalbuminuria. È un problema serio?

#### EFFICIENZA DEI RENI

La presenza di minime quantità di albumina nelle urine indica che **qualcosa non va nel funzionamento dei reni**. I reni infatti dovrebbero trattenerla nel sangue. Questo test va eseguito annualmente e lo stesso vale per la valutazione della velocità di filtrazione glomerulare (GFR). Più spesso se qualcosa non va.

A volte è un po' scomodo conservare 24 ore di... pipì.



#### GLI ESAMI DA FARE

Perché mi hanno accostato un diapason al piede?

#### SENSIBILITÀ AL PIEDE

La neuropatia **può ridurre la sensibilità dei piedi**, generando errate posture che facilitano la formazione di calli e impedendo di accorgersi e curare eventuali ferite. È un esame veloce e non invasivo che deve essere eseguito in tutti i diabetici tipo 2 alla diagnosi e nei diabetici tipo 1 dopo cinque anni di durata della malattia e poi almeno ogni anno.

Il diapason non lo usano solo i musicisti.



#### GLI ESAMI DA FARE

Quanto spesso devo far vedere il fondo dell'occhio?

#### FONDO DELL'OCCHIO

I pazienti con diabete tipo 1 devono far esaminare il fondo dell'occhio dopo cinque anni dall'esordio, quelli con diabete tipo 2 entro due anni. Se tutto va bene i successivi esami, in entrambi i tipi di diabete, dovrebbero essere **ripetuti almeno ogni 2 anni**. Molto più spesso se qualcosa non va. Una diagnosi precoce è essenziale per contrastare la retinopatia.

Guai a saltare un esame, anche se da anni va tutto bene!



#### GLI ESAMI DA FARE

Il cuore va bene, mi dicono, eppure faccio spesso dei controlli specifici. Come mai?

#### CUORE

Tutte le persone con diabete, indipendentemente dal livello di rischio, devono eseguire annualmente un esame dei polsi periferici, la ricerca di soffi vascolari e un normale elettrocardiogramma basale o un elettrocardiogramma da sforzo. **Chi ha il diabete corre infatti il forte rischio di sviluppare infarti o scompenso cardiaco.**

Ogni anno va fatto il tagliando.



## GLI ESAMI DA FARE

### CUORE

Ogni anno o due mi appoggiano uno strumento sul collo. A cosa serve?

Si tratta di un ecodoppler alle carotidi. Può essere utile in alcuni soggetti a rischio per valutare il livello di chiusura delle arterie che portano sangue al cervello e per analogia il grado di occlusione dell'aorta e delle coronarie.

Col cuore non si scherza e nemmeno con il cervello.



## GLI ESAMI DA FARE

### INDICE DI WINSOR

Perché il medico mi misura la pressione anche alle caviglie?

Per valutare l' 'Indice braccio caviglia' (detto anche 'Indice di Winsor', 'Indice Abi' o 'Indice Abpi'), si misura il rapporto fra la pressione massima alla caviglia e al braccio. È un test non invasivo da svolgere ogni 3-5 anni per diagnosticare una eventuale arteriopatia periferica.

L'arteriopatia provoca dolori quando si cammina.



## GLI ESAMI DA FARE

### TRANSAMINASI ED ECOGRAFIA EPATICA

Perché mi hanno chiesto di fare le transaminasi?

Il diabete, soprattutto di tipo 2, è associato a una infiltrazione di grasso nel fegato che **può degenerare in epatite**. Se il Diabetologo ha il sospetto di una steatosi epatica o steato-epatite farà misurare le transaminasi nel sangue, e se qualcosa non va bene, chiederà una ecografia epatica.

Il fegato è il regista dell'equilibrio glicemico.



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®