

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®