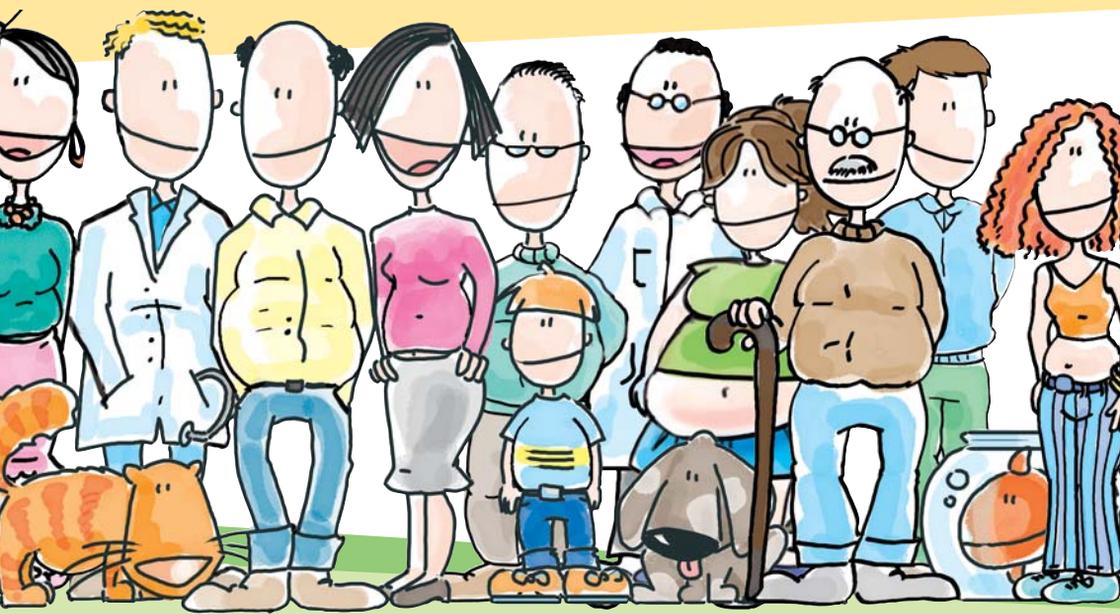


DIABETE

un viaggio di conoscenza



Con il patrocinio di



In collaborazione con



Diabete, i perché di un viaggio di conoscenza



...eccomi a voi, sono Mister Gluck, il personaggio principale, insieme al mio diabete, di questo viaggio di conoscenza.

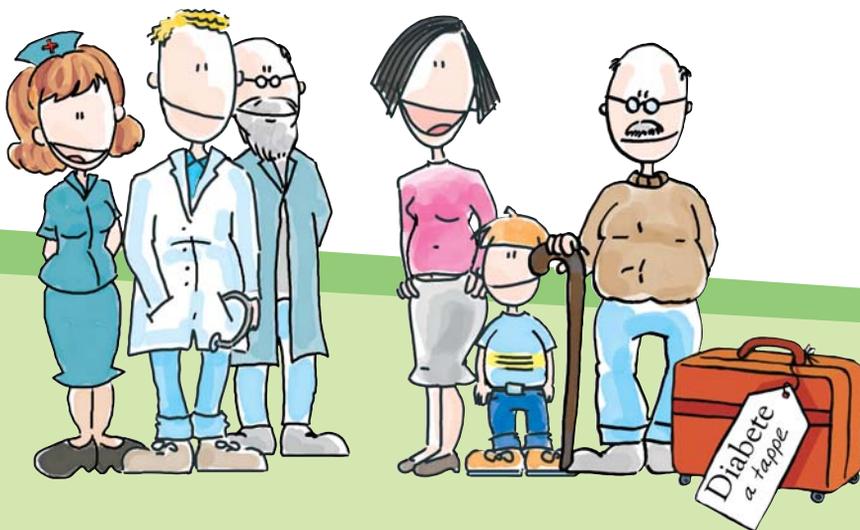
Io, con circa altri 3 milioni e mezzo di italiani, siamo persone con diabete, un numero sicuramente importante e che merita considerazione.

In questo viaggio che sto per proporvi, attraverso diverse tappe che si svolgeranno nelle prossime pagine, avrete modo di conoscere le persone che mi hanno aiutato a capire il mio diabete, a capire soprattutto

- **perché fare**
- **sapere come fare**
- **trarre nuovi spunti per fare**

Grazie soprattutto al Dr Test (il diabetologo); a Diabetty (la mia cara mogliettina), al team diabetologico, a Glucy (la mia adorata figlia), a Diabau (il simpatico e scatenato cagnolino) e a tutti gli altri personaggi che incontrerete nelle prossime pagine, io, questi obiettivi, credo di averli raggiunti e di aver trovato il modo di continuare a migliorare il mio atteggiamento e le mie azioni nei confronti del mio diabete. E voi?

...il viaggio alla scoperta del diabete può cominciare...



Automonitoraggio, tutto sotto...auto-controllo

Oggi Mr Gluck è dal Dr Test per capire, insieme, come automisurarsi la glicemia anche a casa



Sua moglie Diabetty le ha regalato un glucometro?! Ottima idea, mister Gluck.

Veramente, dottor Test, è solo una macchinetta per il diabete...

La "macchinetta", come la chiama lei, è uno straordinario concentrato di tecnologia, che ha trasformato - in meglio - la vita di tante persone che come lei hanno il diabete, caro mister Gluck. Il nome tecnico è appunto "glucometro".

E beh, mia moglie Diabetty quando fa una cosa la fa bene...

Allora, mister Gluck, prima di usare questa meravigliosa macchinetta, dobbiamo capire bene cosa si intende quando noi medici parliamo di auto-controllo e, in particolare, di auto-monitoraggio...

Beh, vorrà dire che posso controllare da me la glicemia... senza venire ogni volta da lei per farmi prescrivere gli esami!

Non è del tutto esatto. Non è solo un sistema per semplificare la vita alle persone che soffrono di diabete (e ai medici)... l'auto-controllo (fare l'esame da sé) e l'auto-monitoraggio (registrare i valori su un apposito diario) della glicemia è fondamentale per prevenire le complicazioni del diabete.

Quindi ogni volta segno il valore sul diarietto...

Esatto, pensi che questo "diarietto", insieme alla misurazione dell'emoglobina glicata e alla valutazione dei grassi nel sangue rappresenta uno dei principali strumenti per il controllo del cosiddetto "compenso metabolico" (che vuol dire che le glicemie non sono né troppo alte né troppo basse). Quindi serve a prevenire i sintomi dell'iperglicemia e lo sviluppo di complicanze acute e croniche. E non solo...

Ovvero?

Imparando a eseguire l'auto-monitoraggio della glicemia a casa propria, la persona con diabete acquisisce anche una maggiore consapevolezza di come funziona il suo organismo, impara a stare più attenta al momento dei pasti, a far maggiore attenzione a eventuali disturbi...



Ora non rimane che chiarire un'ultima questione: quante volte eseguire l'auto-controllo della glicemia.

Eccomi, sono tutt'orecchie...

In generale, la frequenza dei controlli va stabilita in accordo con il proprio medico curante. Le misurazioni possono essere eseguite al mattino a digiuno; prima e 2 ore dopo l'inizio dei pasti; prima, durante e dopo l'esercizio fisico e, occasionalmente, durante la notte. Ma comunque la frequenza del monitoraggio va individualizzata.

Ma comunque la frequenza del monitoraggio va individualizzata.

Io devo farla tutti i giorni?

Tutti i giorni la devono eseguire le persone con diabete che vengono curate con l'insulina. In questo caso la misurazione della glicemia consente alle persone con diabete di effettuare pronti aggiustamenti della terapia insulinica e della dieta e di intervenire tempestivamente in caso di ipoglicemia. È, pertanto, utile monitorare la glicemia sempre prima del pasto, periodicamente dopo il pasto, occasionalmente durante la notte.

Non è il mio caso...

Esatto, lei la utilizzerà secondo lo schema che le scrivo ora su questo foglietto. In più, eseguirà il controllo al bisogno, ovvero in presenza di malattie intercorrenti (come può essere un episodio influenzale), o sensazioni "strane" che potrebbero essere sintomi di abbassamenti o innalzamenti eccessivi della glicemia.

Ottimo, tutto chiaro.

Autocontrollo della glicemia: istruzioni per l'uso

- Preparo glucometro, sensore/striscia, pungidito
- Lavo le mani sotto l'acqua calda (favorisce l'afflusso di sangue alle dita)
- Asciugo bene le mani in modo da evitare di toccare sensore/striscia con le dita umide
- Inserisco il sensore/striscia nel glucometro
- Utilizzo la penna pungidito su una zona laterale di un polpastrello (è la parte meno innervata e sulla quale la piccola puntura causa un dolore minimo)
- Accosto l'estremità del sensore/striscia alla goccia di sangue (se la goccia avesse difficoltà ad 'uscire' schiaccio delicatamente il polpastrello)
- Leggo il valore sullo schermo del glucometro e lo riporto sul mio diario di viaggio



L'importanza del movimento?... Sarà poi vero?

Oggi Mr Gluck è al parco per fare un po' di movimento ma, non sembra molto contento...



Ci mancava solo questa, rimugina Mr Gluck tra sé e sé invece che stare a fare sport... davanti al televisore, quel simpaticone del Dr Test, il mio diabetologo, mi ha fatto una ricetta ad hoc per il mio diabete... un paio di scarpe da ginnastica. Ma non aveva altro a cui pensare?!

E poi, proprio uno sport di gruppo, doveva consigliarmi? All'inizio mi vergognavo un po' per la mia pessima forma fisica ma in effetti aveva ragione il mio diabetologo "Un modo per divertirsi e uscire dall'isolamento" mi ha detto. E oltretutto sentite un po' che bello spirito di gruppo e come ci si aiu-

ta... a buttar giù la pancetta e migliorare il mio diabete...

Coraggio, tieni duro Mr Gluck, gli suggerisce l'amico Fabio dalla bicicletta, lo sai che muoverti velocemente per 20-30 minuti, almeno 3-4 volte alla settimana è pura salute? L'ideale è farlo regolarmente.

Ed ecco aggiungersi Francesca: io ho anche preso l'abitudine di fare tre piani di scale a piedi... e mi muovo solo a piedi o in bicicletta.

Purtroppo, quando lavoro non uso la bicicletta e non posso fare a meno dell'automobile, ma parcheggio sempre un po' lontano, così mi faccio comunque una camminata.

Anch'io, caro Gluck, si aggiunge anche Viviana, ho un cane, lo porto a spasso tutti i giorni e come tira!

Sì, ma voi non "tirate" troppo! Sono arrivato, il tempo di cambiarmi e vediamo cosa dirà il mio diabetologo... mi troverà sicuramente in forma.





Guardi Dr Test, i valori che ho segnato sul diario glicemico, guardi! Ma è possibile che bastasse fare solo un po' di movimento tutti i giorni?

Certamente, l'esercizio fisico ci mantiene in forma, muoversi fa bene a tutto il nostro organismo e, in particolare, alle articolazioni, al cuore e all'apparato respiratorio. Oramai, anche guardando i suoi valori di glicemia, mi sembra che le dieci semplici regole della "salute in movimento" siano diventate le sue salutari regole di vita...

...e pensare che credevo proprio di non farcela e invece, seguendo i suoi consigli, Dr Test, ho iniziato molto gradualmente, 15 minuti al giorno (5 minuti di cammino lento, 5 di cammino veloce, 5 di cammino lento)

...e poi aumentare il cammino veloce di 3 minuti alla settimana per arrivare ai "magici" 30 minuti. Inutile e anche controproducente, iniziare subito con una attività intensa. E ancora, se mi stufo di camminare: bicicletta, nuoto, ballo, giardinaggio...

...anche il semplice rubare 5-10 minuti alla pausa pranzo è utile per farsi un giro...di SALUTE!!!

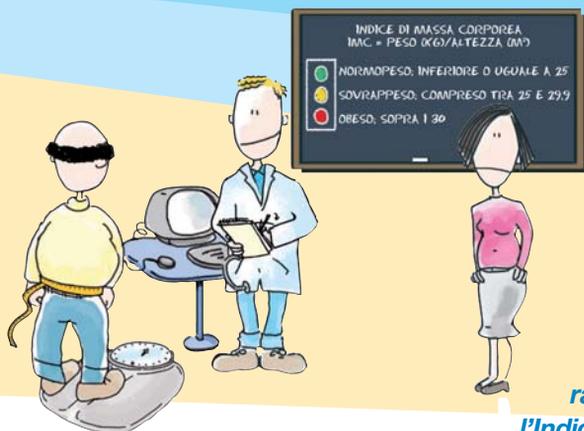
Il piccolo decalogo della salute in movimento:

1. Muoversi è come mangiare, fallo tutti i giorni.
2. L'attività fisica aiuta a mantenersi in forma: fa perdere il grasso e migliora il tono muscolare.
3. Cammina a passo svelto per 20-30 minuti al giorno.
4. Se non hai mai fatto attività fisica, inizia gradualmente.
5. Preferisci lo sport in compagnia.
6. Non forzare, non farti mancare il respiro.
Devi poter parlare con chi ti è accanto.
7. Preferisci un'attività all'aria aperta.
8. Considera il movimento uno stile di vita, sfrutta ogni occasione per muoverti.
9. Fai ogni giorno le scale a piedi, almeno per 2-3 piani.
10. Se usi l'automobile, parcheggia lontano e fai un tratto a piedi.



Piramidi colorate. Costruire una alimentazione... semplicemente

Mr Gluck e la mogliettina Diabetty alle prese con la bilancia nello studio del Dr Test...



Eccomi qui, questa volta ha ragione Diabetty, ho qualche chiletto in più, però, sono qui solo da 5 minuti, sono salito sulla bilancia e il Dr Test... ha cominciato a “dare i numeri”: peso, altezza, circonferenza della vita... e poi cosa è questo IMC?

Sono i 3 numeri magici da cui partire, caro Mr Gluck. Il peso da solo ci dice poco, dobbiamo rapportarlo all'altezza per avere

l'Indice di Massa Corporea (IMC). La

circonferenza vita ci permette di valutare il gras-

so addominale... grasso pericoloso, molto pericoloso, che si associa a malattie del cuore e delle arterie.

Terrore!!! Esclama a voce alta Mr Gluck “E adesso Dr Test mi darà una di quelle diete tutte pesate e uguali che già dopo la prima settimana non ce la fai più...”

E invece no, non si dimagrisce con una ricetta scritta, ma si può imparare a mangiare in modo corretto, vario e rispettando il più possibile le abitudini di vita, ciò che è più gradito, non dimenticandosi delle piramidi...

Gli antichi Egizi? E cosa c'entrano con il mio sovrappeso?

Perché come le piramidi degli antichi Egizi così anche la piramide alimentare, uno strumento che fa facilmente capire quali siano gli alimenti da preferire e quali da assumere con attenzione e moderazione, parte da una base forte e resistente come tutte le grandi costruzioni...





Pane, pasta, riso, patate, legumi, che sono alla base della piramide contengono soprattutto carboidrati.

Iniziamo a salire: c'è la frutta, fonte importante di carboidrati e anche di fibre, vitamine e minerali.

Frutta sì, TUTTI i giorni, ma occhio ai carboidrati!!!!

E le verdure, Dr Test, non le sopporto!!!

Ma ce ne sarà una che le piace, ci provi. Guardi che le conviene, sono ricche di fibre per cui saziano, rallentano l'assorbimento degli altri zuccheri e aiutando a regolare la glicemia, puliscono l'intestino.

E andiamo più su, la piramide si stringe perché questi alimenti vanno consumati meno spesso: latte, formaggi, carne, pesce e uova. E infine, eccoci alla cima, stretta. Grassi!! Pochi, pochi, pochi. Anche il nostro caro olio d'oliva va utilizzato nelle giuste dosi. E un'ultima cosa, le dosi, ...ecco un diarietto che la aiuterà Mr Gluck nella composizione della sua "giornata alimentare" e su cui segnerà le porzioni assunte..anche i cibi sani, se in porzioni troppo abbondanti, possono far aumentare di peso.



DIARIO - cosa mangio ogni giorno

Colazione:

ORA: _____

cosa mangio: _____

quanto mangio: _____

quando mangio: _____

Pranzo:

ORA: _____

cosa mangio: _____

quanto mangio: _____

quando mangio: _____

Cena:

ORA: _____

cosa mangio: _____

quanto mangio: _____

quando mangio: _____

Fuori pasto:

ORA: _____

cosa mangio: _____

quanto mangio: _____

quando mangio: _____

Fuori pasto	ORA	cosa mangio	quanto mangio	quando mangio



Tornato a casa Mr Gluck si trova a fare i ...compiti...anche col figliolo Junior...

...e finalmente tocca a me ricordarti le cose GIUSTE da fare dice Junior rivolgendosi a Mr Gluck:

- Puoi aiutarti a mantenere la glicemia a livelli adeguati se**
- mangi più o meno la stessa quantità di cibo ogni giorno**
 - mangi più o meno agli stessi orari ogni giorno**
 - prendi le medicine agli stessi orari ogni giorno**
 - fai attività fisica agli stessi orari ogni giorno"**

...e adesso, potrà controllare anche io che tu abbia fatto i compiti.... Conclude sorridendo Junior

Il mio cuore è per sempre. Ti voglio bene

Mr Gluck e il Dr Test parlano di Giovanni, un paziente del Dr Test amico di Gluck che ha subito un piccolo intervento al cuore; gli hanno messo dei tubicini (stent) per allargare i vasi. Gluck e Dr Test osservano come Giovanni non è mai stato molto scrupoloso nel seguire i consigli terapeutici del Dr Test...



Eh sì, il signor Giovanni, che testone! Chissà se un po' di paura stavolta, lo farà essere più attento?

Oh, sì, mi ha detto Candido che ora Giovanni misura tutto: quello che mangia, il peso, quanto si muove... è diventato più preciso! Ce la può fare?

Certamente! Ce la può fare benissimo. Si ricorda Mr Gluck che appena è diventato mio paziente le ho parlato del rischio cardiovascolare e della sua prevenzione?

Sì, ma è passato un po' di tempo, mi può riempilgare ancora il tutto?

Riepilogo sicuramente e le ricordo di andare a vedere la pagina PROGETTO CUORE sul sito www.cuore.iss.it

dell'Istituto Superiore di Sanità. Se ha problemi con il computer e Internet si faccia aiutare da quel "maghetto" dell'informatica di suo figlio Junior.

Ecco, queste sono le carte del rischio cardiovascolare. Sei fattori, detti di rischio, sono da valutare: sesso, presenza o meno di diabete, fumo, età, pressione arteriosa massima, colesterolo...

Sul sito che le ho dato troverà il programmino che, inserendo questi sei dati, le calcolerà automaticamente la probabilità di avere, nei prossimi 10 anni, un evento cardiovascolare come ictus o infarto.

E' molto semplice e, vivamente molto chiaro: Il colore verde chiaro indica il rischio normale, che è inferiore al 5% (in pratica vuol dire che meno di 5 persone su 100 rischiano di avere un problema cardiovascolare nei prossimi 10 anni), poi via via si sale dal verde scuro, al giallo, all'arancione, al rosso e al viola, sino a un rischio superiore al 30%.

Livello di rischio a 10 anni			
rischio malattia cardiovascolare	VI		oltre 30%
rischio malattia cardiovascolare	V		20% - 30%
rischio malattia cardiovascolare	IV		15% - 20%
rischio malattia cardiovascolare	III		10% - 15%
rischio malattia cardiovascolare	II		5% - 10%
rischio malattia cardiovascolare	I		meno 5%



Oddio, Dr Test, e io, che colore ho?
Non si preoccupi, lei ha sempre seguito scrupolosamente i consigli del suo team diabetologico... dunque, vediamo: diabetico, non fumatore, 55 anni, colesterolo e glicemia a posto, pressione ottima (120 su 80)....ecco qui...quadratino verde!



Perfetto, seguire i consigli del mio team e aiutarmi nella cura del mio diabete, è servito, l'ho sempre sostenuto... e per mia moglie, Diabetty, esistono le carte del rischio anche per le donne?

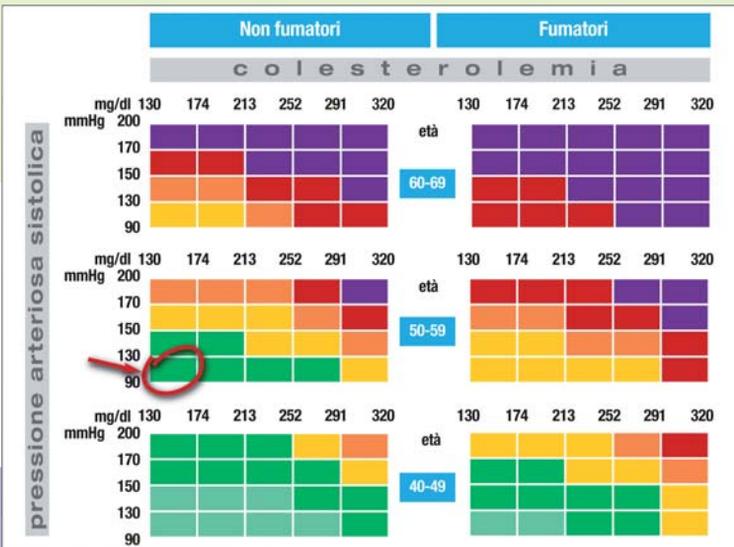
Certamente, guardi sempre sulla pagina del sito e, mi raccomando, anche per la sua cara mogliettina Diabetty, anche se non ha il diabete: niente fumo; glicemia e colesterolo nel sangue nella norma; controllo della pressione arteriosa.

E, altre cose importantissime: mantenere il peso forma e svolgere una attività fisica regolare: una camminata di

mezz'ora, qualche piano di scale a piedi, un ritocco alla pancetta e l'alimentazione... si ricordi: "Insieme ce la possiamo fare, sicuramente"...



CARTA DI RISCHIO NEL DIABETE (UOMO)



Diabete...ragioniamo con i Piedi!

Mr Gluck è a casa, seduto in poltrona, i piedi in mano, e Diabetty che lo guarda perplessa

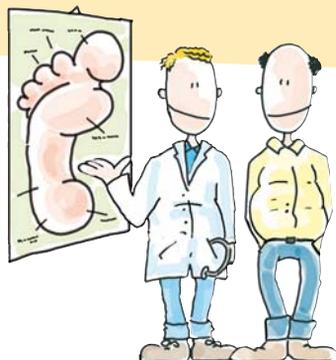


Sempre a guardarti sti benedetti piedi eh, Gluck! Cosa c'entrano con il tuo diabete?

Ti ho già detto che il Dr Test mi ha spiegato che la persona con diabete, se non lo ha ben controllato, può avere una riduzione del flusso di sangue ai piedi e anche una ridotta sensibilità dei nervi... e così i piedi diventano più delicati, più predisposti a possibili infezioni, come avviene per esempio in caso di piccole ferite.

Quando la sensibilità dei nervi è ridotta, ci si può far male senza accorgersene. Può

bastare una scarpa troppo stretta o rigida, o un sassolino nella scarpa, o una cucitura che dà fastidio. Mai camminare a piedi nudi e poi, guardarsi i piedi, deve essere una sana abitudine. Questo è il primo dei consigli, cara Diabetty, di quel simpaticone del Dr Test, guarda il promemoria che mi ha dato:



- Controlla spesso i tuoi piedi.
- Attenzione a possibili ferite, anche molto piccole, bolle o zone arrossate.
- Evita l'uso di forbici, preferisci l'uso di una limetta per le unghie.
- Il piede va controllato in tutte le sue parti. Per osservare la pianta aiutati con un piccolo specchio infrangibile.
- Guarda bene anche fra le dita. Soprattutto d'estate, con il caldo e il sudore, tra le pieghe delle dita si possono formare piccole zone dove la pelle si rompe.
- Lavati i piedi quotidianamente solo con acqua tiepida.
- Asciugati con cura, altrimenti la pelle può macerarsi. Attenzione tampona delicatamente, non strofinare.
- Nutri ogni giorno la pelle con una crema idratante. Non profumata, potrebbe essere irritante. Non usare callifughi.
- Il modo migliore di prevenire i disturbi del piede è comunque quello di tenere bene sotto controllo la glicemia.
- Se noti anche solo una piccola lesione vieni subito a farti visitare.



...e poi mi ha anche dato dei consigli stagionali

D'inverno: evita tutti i tipi di oggetti caldi (stufe, bracieri ecc.): la scarsa capacità di riconoscere la temperatura può esporre al rischio di ustioni.

D'estate: non camminare scalzo perché potresti ferirti e non accorgertene; non prendere il sole senza una crema con fattore di protezione elevato.

E, guarda, Diabetty, *dulcis in fundo*, anche un disegnetto su come è meglio tagliarle, le unghie!!!

Ok, ma almeno sulle scarpe, cerca di intervenire Diabetty... ***l'ultima volta hai fatto letteralmente impazzire la commessa.***

Belle larghe e comode, morbide, che mi permettano di muovere bene le dita dei piedi.

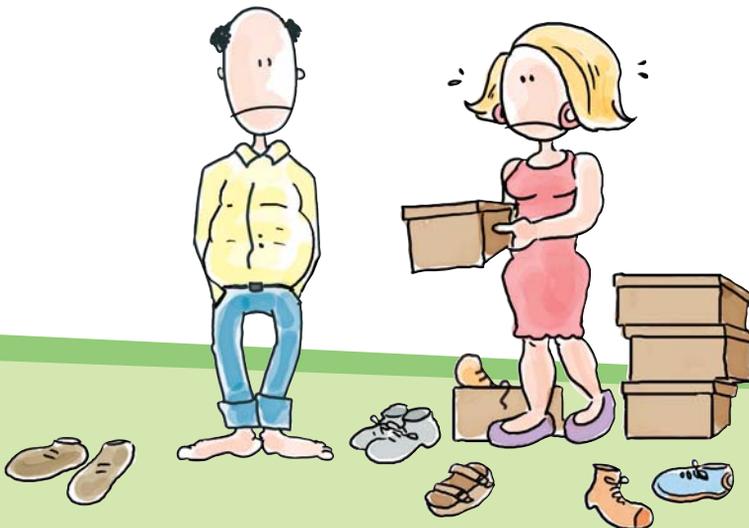
Ma niente sandali o scarpe aperte. Attraverso le aperture possono penetrare oggetti appuntiti.

Nelle scarpe da ginnastica, però, attenzione alle troppe cuciture interne

Scarpe comode e sicure anche per il mio diabete! Tutto qui...

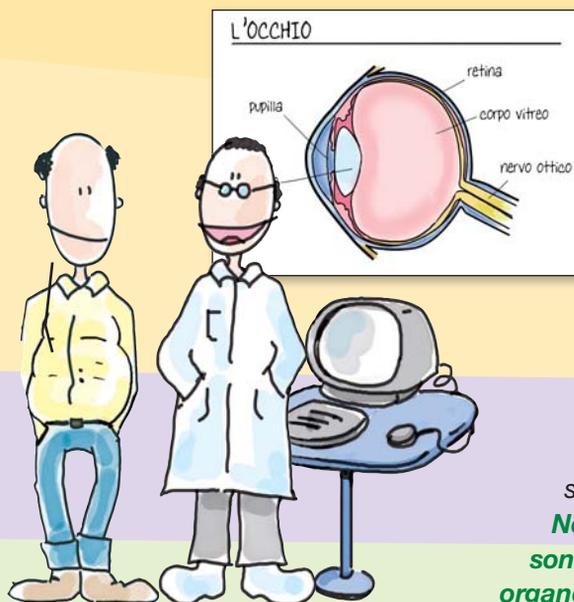
Quando ho detto questa frase, anche la commessa si è arresa e ha detto...

“Le troviamo di sicuro, sono... ai suoi piedi!”



Okkio all'Okkio. Un occhio di riguardo

Oggi Mr Gluck è nello studio dell'oculista per la visita periodica



Buon giorno dottore sono Gluck. Il mio medico - il Dottor Test - anche quest'anno mi ha inviato da lei che è un bravo oculista. Ma è proprio necessario che io venga ogni anno?

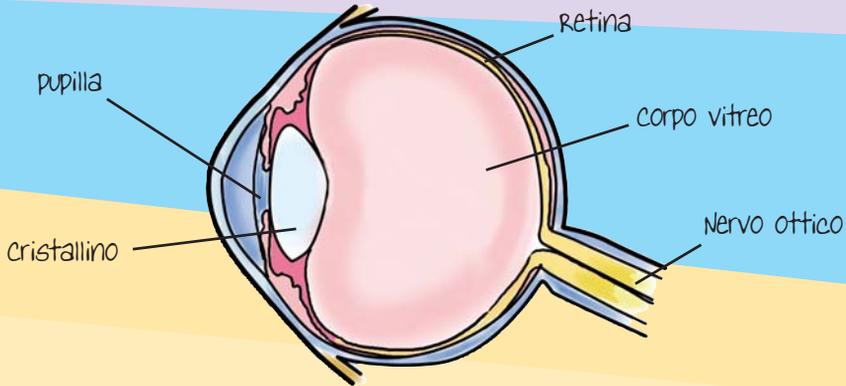
Se tutto va bene e se lei continua a controllare bene il suo diabete una volta l'anno basterà e comunque non ritardi il controllo oltre i 18-20 mesi.

Ma Dottor Look, se il mio occhio sta male certamente mi avverte!

Non avverte subito! Quasi mai ci sono segnali precoci! L'occhio è un organo delicato, ha bisogno di cure continue... l'attenzione costante alla glicemia protegge la vista e la sua integrità.

Ma, l'occhio si lamenta solo raramente! Il controllo periodico dell'oculista serve a dare la certezza del suo stato di salute!

Bene, Mister Gluck, prima di visitarla, vorrei spiegarle alcune cose sull'occhio. Nell'occhio c'è una piccola finestra, la pupilla, che permette il passaggio di luci e immagini, e una piccola lente, che si chiama cristallino. Serve a proiettare le immagini, le luci e i colori del mondo esterno verso la retina. La retina è come una pellicola fotografica sulla quale le immagini vengono impresse. Anzi fa molto di più: le trasmette al cervello tramite il nervo ottico, una specie di grosso filo elettrico posto dietro l'occhio. Tutte queste strutture, specie la retina, possono essere danneggiate da lunghi periodi di glicemie elevate...ma veniamo alla visita...



Nervo ottico = nervo che porta i segnali dalla retina al cervello

Corpo vitreo = sostanza trasparente che riempie l'interno dell'occhio

Retina = pellicola fotografica che riveste l'interno dell'occhio

Cristallino = lente naturale trasparente che mette a fuoco i raggi luminosi sulla retina

Pupilla = piccola finestra che permette il passaggio di luci e immagini

Userò l'oftalmoscopio per guardare lo stato di salute della retina, il cosiddetto esame del fondo dell'occhio.

È un esame pericoloso?

Assolutamente no! Qualche fastidio sì perché devo usare una goccia di un collirio che dilata la pupilla e le provocherà fastidio alla luce forte tanto che le suggerisco di non guidare l'auto subito dopo.

Ma che problemi potrebbe trovare? Ho sentito parlare di retinopatia diabetica.

“Esatto, la retina ha posizione e ruolo fondamentali nella ricezione delle immagini e nella loro trasmissione al cervello; i suoi vasi sanguigni, se danneggiati dal perdurare di glicemie alte, possono creare seri problemi alla vista. Non aspetti segnali. L'occhio quasi mai li dà! Tenga sotto controllo la glicemia, si faccia vedere da me periodicamente, secondo i suggerimenti del suo diabetologo.

Caspita!

Se il diabete è ben controllato, i piccoli vasi della retina non si restringono, non si rompono e neanche si chiudono. Anche nel caso si trovi qualche lesione iniziale la si può seguire e anche bloccare. La cosa più importante è mantenere sempre il massimo controllo della glicemia... Ovviamente, come qualsiasi altra persona, anche che non abbia il diabete, se nota un indebolimento improvviso della vista o se le capita di vedere macchie o lampi di luce, torni pure da me, subito, per un controllo. Per il resto continui a lavorare così come sta facendo con il Dottor Test.

Tenere pulito il filtro...renale

Mr Gluck e il Dr Test parlano di filtri...fisiologici

... eh sì, Mr Gluck, il rene è proprio così, può essere paragonato a un filtro fatto da tanti piccoli colini (i glomeruli). Filtra i fluidi del corpo umano che gli arrivano attraverso il sangue, trattiene le impurità e le espelle attraverso le urine.

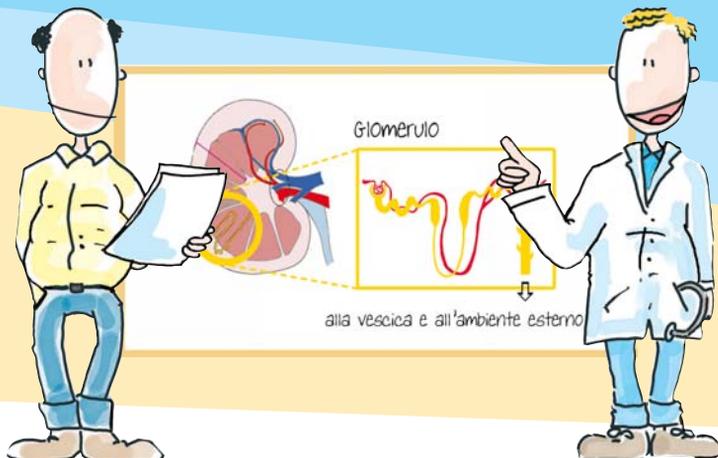
Ma come fa il diabete a danneggiare questo filtro?

Il diabete, soprattutto con gli elevati valori di glicemia, può danneggiare i piccoli vasi sanguigni del rene che costituiscono il glomerulo. A questo punto è come se nel colino si formassero buchi e incrostazioni. I buchi fanno perdere sostanze utili all'organismo, le incrostazioni impediscono di eliminare quelle tossiche.

Il rene, inoltre, caro Mr Gluck, deve essere salvaguardato non solo per la sua funzione di filtro ma anche per tutta un'altra serie di attività, guardi un po' qui:

Oltre a depurare il sangue, i reni svolgono altre importanti attività:

- producono l'eritropoietina, un ormone indispensabile per la formazione dei globuli rossi;
- producono la renina, coinvolta nella regolazione della pressione arteriosa;
- attivano la vitamina D, che regola il contenuto di calcio delle ossa.





Caspita, che organo importante, ecco perché quando mi fa fare i periodici esami di controllo inserisce anche quell'esame dal nome così difficile... micro...

Mi-cro-al-bu-mi-nuria, sillaba il Dr Test. **La parola è difficile ma la spiegazione è semplice. L'albumina è una proteina che circola nel sangue e che non passa normalmente nelle urine. Il "colino" bucato permette il passaggio di piccolissime quantità di albumina nelle urine (microalbuminuria). Va valutata la comparsa di microalbuminuria nelle urine ogni anno e, ove ci fosse, va controllato il suo andamento ogni sei mesi.**

Quindi se ho la microalbuminuria vuol dire che inizio a perdere le proteine!

Sì, la microalbuminuria è un primo segnale di allarme! Il rene segnala così la sua sofferenza, una glicemia troppo elevata per lungo tempo che ne ha alterato la capacità di filtrare.

Bene, grazie al fatto che seguo scrupolosamente i consigli di tutto il team diabetologico, i miei valori sono a posto. Qualche altro consiglio per la salute del mio rene?

Sicuramente sì, innanzitutto tenere sotto controllo la pressione! Glicemia e pressione sono i due cardini per la prevenzione, e i suoi valori, anche a questa visita di controllo sono a posto, continui così Mr Gluck.

ce la metto tutta:
pressione, glicemia, alimentazione
e, come sempre, arriverò
preparato alla prossima visita!



Bene, anzi-
rene, bravo, Bis!



Il piacere di viaggiare in coppia è anche affrontare serenamente il rapporto con il partner

Nella periodica visita dal Dr Test Mr Gluck non è a suo agio come al solito

Dottor Test, dovrei parlare di una certa faccenda... che mi mette un po' in imbarazzo.

Mi dica, Mister Gluck, quando si tratta di salute non c'è nulla di cui vergognarsi.

Beh, ecco... io e mia moglie Diabetty... quando... ehm...

Uhm, vuol parlarmi di un problema di rapporti sessuali?

Caspita! Che fenomeno che è lei, Dottor Test!

Come si dice, questione di occhio clinico. A parte gli scherzi, Mister Gluck, può succedere anche a chi ha il diabete di avere un problema di erezione e, quindi, un poco soddisfacente rapporto sessuale.

...un modo carino per dire che uno è impotente?

Beh, anche se generalmente si parla di "impotenza", il termine medico più corretto è "disfunzione erettile". Il problema esiste se l'erezione è insufficiente a consentire la penetrazione del pene nella vagina. Ovviamente, tale disturbo, per assumere le caratteristiche di malattia, non deve limitarsi a un fatto occasionale, che è in effetti assolutamente normale anche in soggetti sanissimi.

Fiuu, già sono più tranquillo. A me è capitato solo qualche volta! Ma continui, non si sa mai...





Bene, proseguo nelle spiegazioni. L'apparato erettile del pene è composto da due organi che funzionano come due spugne: si chiamano corpi cavernosi e quando si riempiono di sangue, grazie ad appositi vasi, si determina l'erezione. Alla radice dei corpi cavernosi ci sono inoltre due muscoli che entrano in gioco durante l'erezione, aumentando la consistenza del pene.

Ma non si dice sempre che nell'amore ci vuole anche testa e cuore!

Bravo Mister Gluck, in realtà l'erezione è anche sotto il controllo del cervello e dei nervi e dipende dal buon funzionamento del cuore e dei vasi.

Ma allora, se non ricordo male, anche un diabete non ben controllato...

Esatto Mr Gluck, ricorda benissimo, il diabete, soprattutto se non ben controllato può danneggiare, oltre ai vasi, anche i nervi e il rilascio di alcune sostanze da parte delle stesse strutture nervose, che regolano l'erezione.

Dunque, più la glicemia va su, più può andar giù qualcos'altro...

Bene, una osservazione simpatica e arguta caro Mister Gluck, questo è lo spirito giusto per affrontare il problema.

Anche questa volta quindi la via giusta è parlarne con il mio diabetologo...

Eh sì, Mister Gluck, come per tutti i problemi di salute, anche per la disfunzione erettile è importante parlarne subito, serenamente, con il proprio medico e con il proprio diabetologo... non aver paura, non esitare, e quindi evitare alcuni errori nello stile di vita. Oltre al diabete, fumo, alcolismo, uso di sostanze stupefacenti possono rappresentare potenti cause di disfunzione erettile.

Beh, a parte il diabete, per fortuna tutto il resto non mi riguarda. Grazie Dottor Test, vado a assicurare la mia dolce mogliettina. Arrivederci al prossimo controllo...



Domare l'incendio dei grassi! La chetoacidosi... l'importante è conoscerla

Mr Gluck, durante la periodica visita di controllo dal Dr Test...si preoccupa per il suo amico Amaretti



Buongiorno Dr Test, prima che controlli i risultati dei miei esami mi tranquillizza sulle condizioni del mio amico Amaretti?

Vediamo, non è un mio paziente ma mi dica, che gli è successo?

E' una persona con diabete, gli hanno trovato una chetoacidosi...può succedere anche a me?

Allora Mr Gluck, la chetoacidosi è una situazione che può colpire i soggetti con diabete, soprattutto quelli che fanno l'insulina.

Ossia, io che prendo solo farmaci an-

tididiabetici per bocca posso stare tranquillo?

Non del tutto... anche se la chetoacidosi si verifica soprattutto quando manca l'insulina nel sangue. Situazione, questa, più frequente in soggetti con diabete di tipo 1 – quello che inizia da giovani perché l'insulina manca di costituzione. Ma si può anche verificare in soggetti con diabete di tipo 2 – quello che si sviluppa con l'età, – da molti anni, non più ben controllato dalle pastiglie.

Ma quindi è tutta colpa dell'insulina?

Tutta tutta magari no ma, Mr Gluck, tenga presente che l'insulina, in particolare, aiuta le cellule ad assorbire il glucosio, lo zucchero che circola nel sangue. Quando l'insulina non “funziona” bene o non è sufficiente per ottenere energia dal glucosio l'organismo deve iniziare a “bruciare” massivamente gli acidi grassi per ottenere energia.

E quindi, che succede?

Se l'organismo inizia a bruciare molti acidi grassi, come per esempio i trigliceridi... da essi si liberano degli scarti acidi, che noi medici chiamiamo corpi chetonici. Questi scarti fanno aumentare l'acidità del sangue e ciò può determinare una serie di effetti che, se non riconosciuti e trattati precocemente possono anche diventare gravi. Ma lei non si preoccupi, Mister Gluck! Il suo diabete è ben controllato e non rischia la chetoacidosi.



E invece mi preoccupo, i miei grassi che “bruciano”...?

Non si preoccupi, dicevamo, la chetoacidosi riguarda soprattutto i giovani, e in particolar modo quelli che non controllano bene la loro alimentazione e l'assunzione dell'insulina. Ma, come le dicevo, può capitare anche in chi ha il diabete di tipo 2 se non si seguono i consigli del proprio medico...

Quali disturbi può dare?

All'inizio ci sono i segni della disidratazione: può esserci nausea, vomito, eccessiva sudorazione, febbre...

Come se si avesse una forte “influenza” che ha colpito anche stomaco e intestino!

Si, potrebbe essere confusa con un problema intestinale, soprattutto quando compare mancanza di appetito e dolori addominali. Si urina molto e si ha molta sete.

E poi?

Con la perdita di liquidi, si abbassa la pressione arteriosa, il cuore prova a compensare battendo più veloce, finché non iniziano a mancare i liquidi al cervello... L'alito assume un caratteristico odore di acetone, il respiro si fa profondo e veloce, perché l'organismo prova a espellere l'acetone con la respirazione.

E si può curare?

Se riscontrata in tempo, la chetoacidosi si può controllare con la somministrazione di insulina. Ovviamente chi ha questo rischio deve essere costantemente monitorato. I valori della chetonemia (ossia dei corpi chetonici nel sangue) sono considerati normali se sono inferiori a 0,60 mmol/l. Oggi ci sono anche esami molto semplici e veloci, si eseguono come un normale auto-controllo della glicemia, con la classica “macchinetta” in cui si inseriscono delle apposite strisce che misurano appunto la chetonemia.

Grazie Dr Test, mi ha tranquillizzato e, adesso, mi può tranquillizzare sui risultati dei miei esami?

Non ho “scarti acidi” vero?

Tutto a posto Mister Gluck, si rilassi. Lei non è assolutamente troppo acido, semmai, ogni tanto, è un po' troppo dolce...



E se fossimo in tre? Manuale d'uso

Oggi è la volta di Glucy, la figlia di Mr Gluck a far visita al Dottor Test



Aspetto un bambino! Annuncia raggianti Glucy al Dr Test
Che bella notizia! La ricordavo ragazzina e ora la ritrovo mamma...a breve.

Bella notizia sì, ma ho letto su Internet che, essendo figlia di una persona con diabete, potrei, proprio in gravidanza, svilupparlo, o meglio, sviluppare quello che si chiama diabete gestazionale, è vero, Dottor Test?

Sì, la probabilità di avere un diabete gestazionale è più alta in soggetti che hanno una familiarità per diabete, tenga conto infatti che, durante la gravidanza gli ormoni prodotti dalla placenta stimolano un aumento della glicemia. Nelle donne che aumentano troppo di peso, hanno familiarità per diabete, fanno scarso movimento, il pancreas non riesce ad abbassare adeguatamente la glicemia.

...e quindi la glicemia può rimanere più alta? E questo può far male al mio bambino?

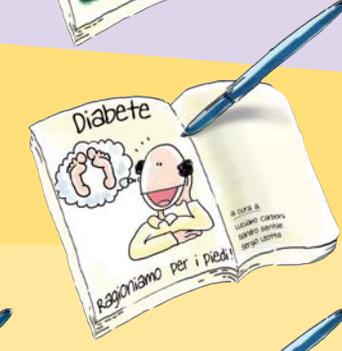
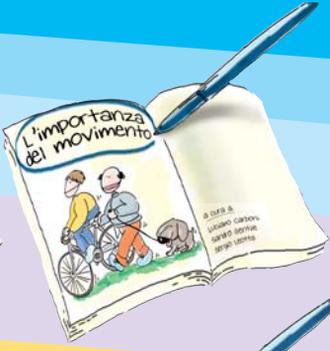
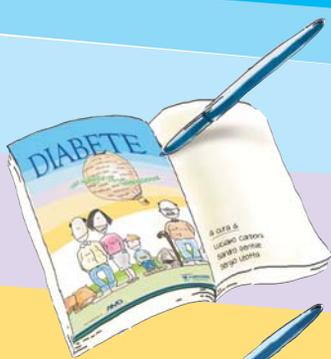
Il bambino può crescere in modo troppo rapido e determinare un eccessivo anticipo della data del parto e può anche interferire con il buon andamento del parto stesso sia per il bambino sia per la mamma.

...lo cosa posso fare per il mio bambino?

Possiamo stabilire insieme un programma di corretta attività fisica e alimentazione e, se sarà necessario, possiamo utilizzare l'insulina, ma non le "pillole per il diabete" perché in gravidanza non vanno bene.

...E io, poi?

Il fatto di avere sviluppato il diabete gestazionale rappresenta un campanello d'allarme perché, se adeguatamente trattato e con un programma di controlli dopo la gravidanza, consente di non rientrare nel 30-40% di donne che, dopo un diabete gestazionale sviluppa un diabete di tipo 2 (non insulino-dipendente) entro 5-10 anni.



Cod.

Con il patrocinio di



In collaborazione con

