

# Capire e vivere il diabete





# INDICE

pag.

## ■ LA MALATTIA

- Che cos'è il diabete **3**
- Che tipo di diabete avete **4**
- Le conseguenze e le possibili complicazioni **5**

## ■ LA PREVENZIONE

- Perché è necessario tenere sotto controllo il diabete? **7**
- La cura dei piedi **8**
- Vivere con il diabete **11**
- L'alimentazione **12**
- Corretta alimentazione - consigli generali **14**

## ■ LA CURA

- Il reparto **16**
- Attività ambulatoriale ospedaliera **17**
- Attività ambulatoriale territoriale **18**

# Che cos' è il diabete?

Il diabete è una malattia cronica (che non guarisce ma si può e si deve curare).

Si manifesta con aumento di glucosio (zucchero) nel sangue.

La causa è una ridotta azione o insufficiente o nulla produzione dell'ormone insulina.

Definita anche "malattia silenziosa", nella maggior parte dei casi, il diabete, non ha segni evidenti che si manifestano solo quando i valori del glucosio (zucchero) nel sangue, sono 3 o 4 volte superiori ai valori normali.

## **I classici segni di iniziale diabete sono:**

- bisogno frequente di urinare
- sete costante
- fatica anormale
- diminuzione del peso corporeo
- stanchezza e crampi muscolari

# Che tipo di diabete avete?

## Diabete tipo 1

Nel diabete tipo 1, il pancreas non produce insulina a causa della distruzione delle cellule  $\beta$  che producono questo ormone. È quindi necessario che essa venga iniettata ogni giorno e per tutta la vita.

### Il trattamento di questo tipo di diabete si basa su:

- *alimentazione normale ed equilibrata*
- *iniezione sottocute di insulina*
- *attività fisica quotidiana*

## Diabete tipo 2

È la forma più comune di diabete anche conosciuto come “diabete dell’età adulta e del benessere”.

È generalmente associato a scarso esercizio fisico ed al sovrappeso.

Ha anche una componente ereditaria.

### Il trattamento di questo tipo di diabete si basa su:

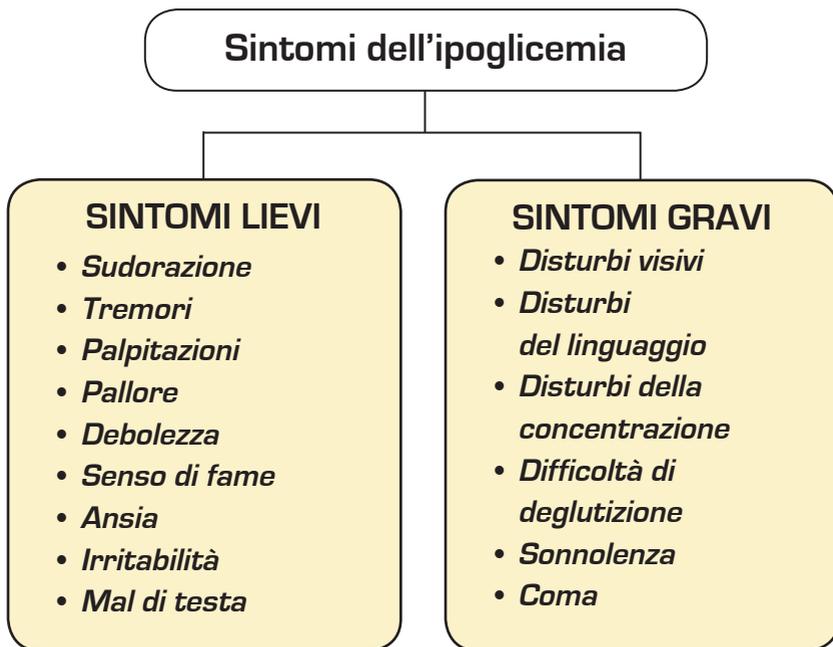
- *alimentazione equilibrata*
- *programma alimentare orientato alla perdita di peso*
- *attività fisica quotidiana*
- *in alcuni casi, su assunzione di medicinali e/o insulina*

# Le conseguenze e le possibili complicazioni

Il diabete può determinare complicanze acute o croniche.

## Complicanze acute:

1. **ipoglicemia** = sopraggiunge quando i livelli di zucchero nel sangue scendono al di sotto degli 80 mg %
2. **iperglicemia** = l'aumento del glucosio [zucchero] nel sangue determina la presenza di glucosio nelle urine



### ***Che cosa fare in caso di ipoglicemia?***

**Assumere subito 15 gr. di zucchero, mangiando:**

- *3 zollette di zucchero*

**oppure**

- *15 gr di miele*

**oppure**

- *3 caramelle fondent Perugina alla frutta o alla menta*

**oppure**

- *1 bicchiere di Coca Cola, o aranciata o bevande zuccherate*

Le persone affette da diabete hanno un rischio maggiore di sviluppare complicanze a carico di organi quali: reni, occhi, cuore.

Questi rischi sono particolarmente alti in persone sovrappeso, nei fumatori e nelle persone sedentarie.

---

Anche se il miglioramento delle conoscenze mediche ha permesso di diminuire a lungo termine le complicanze.

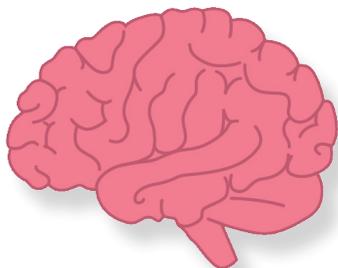
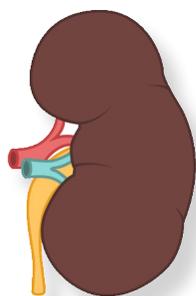
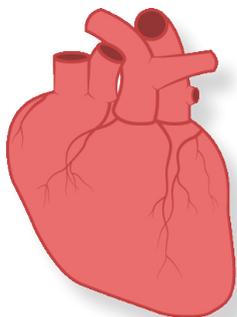
### ***Il ruolo principale nella prevenzione spetta tuttavia al paziente che deve:***

- Controllare l'andamento del proprio diabete
- Fare gli autocontrolli glicemici
- Fare la visita oculistica annualmente
- Prendersi cura dei propri piedi onde evitare lo sviluppo di conseguenze più gravi
- Smettere di fumare
- "Controllare" l'alimentazione
- Prendere con regolarità i farmaci indicati
- Parlare con fiducia dei propri problemi ai sanitari  
(i problemi sessuali legati al diabete possono essere risolti)

# Perchè è necessario tenere sotto controllo il diabete?

Il diabete, a causa della glicemia alterata, può danneggiare il nostro corpo.

Il cuore (le coronarie), i reni, la circolazione del cervello e delle gambe, così come gli occhi, possono subire danni e malfunzionamenti per l'eccesso di glucosio.



# La cura dei piedi

Controllare i piedi una volta al giorno per rilevare cambiamenti di colore, la comparsa di tagli e/o ulcere, gonfiori e macerazioni



Lavarli ogni giorno con acqua tiepida (36-37°C) e un sapone neutro. È consigliabile l'uso di un termometro da bagno per controllare la temperatura. L'acqua troppo calda può ustionare e causare gravi lesioni



Asciugarli bene anche tra le dita con un panno morbido



Non usare mai forbici o altri strumenti taglienti per accorciare le unghie: usa solo la limetta



Usare la pietra pomice nel caso di duri e callosità



Utilizzare scarpe adatte al tuo piede:

- a pianta larga
- tacchi bassi (2-3 cm),
- se sono nuove, la prima volta, cambiarle ogni 2 ore
- con tomaia in pellame



Non usare mai sandali o zoccoli, o camminare sulla sabbia senza scarpe chiuse



Ispezionare sempre le scarpe prima di indossarle



Evitare pediluvi prolungati per evitare la macerazione soprattutto tra le dita e sotto le callosità



Se la pelle è secca, ammorbidirla ogni giorno con crema idratante evitando la zona tra le dita

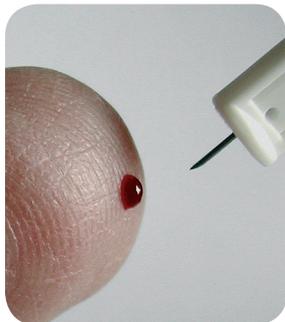


Se i piedi sono freddi evitare tutte le fonti di calore quali: radiatori, stufette, borse di acqua calda, coperte termiche



# Vivere con il diabete

La diagnosi di diabete oltre che conseguenze sul piano fisico può avere un impatto psicologico e sociale. L'apparizione di una malattia cronica come il diabete può modificare molte abitudini con conseguenze sulla vita personale e familiare. Ogni persona ha un suo modo di rispondere ad una diagnosi di diabete, tuttavia per tutti, anche se questo non è facile, un equilibrio nuovo va cercato.



A tal fine fattori importanti sono:

- l'accettazione della malattia (dare senso alla diagnosi, perché è capitato, non avere sensi di colpa) e la ricerca di una immagine positiva di sé stessi.
- la ricerca delle motivazioni (cosa posso fare ora, capire le proprie emozioni, rabbia, ansia, paura, stress) al fine di vivere gli ostacoli come un'esperienza di vita e non come un fallimento.
- apprendere a rilassarsi. Esistono varie metodologie che possono avere benefici effetti sul vostro diabete. Lo stress può aumentare la quantità di zucchero nel sangue.



# L'alimentazione

Il primo scopo della dieta nel diabetico è quello di mantenere il più possibile entro valori normali la glicemia, cioè il livello dello zucchero nel sangue.

Quanto più stabile sarà l'andamento della glicemia nell'arco della giornata, tanto minori saranno le probabilità di complicanze.



**Punti chiave di un buon programma alimentare sono:**

- l'equilibrio nel mangiare (tra carboidrati – proteine – grassi – fibre)
- la conoscenza nel consumo di carboidrati che si dividono in semplici e complessi.

## **I CARBOIDRATI SEMPLICI**

A **rapido assorbimento** (aumentano rapidamente i livelli della glicemia) detti anche zuccheri.

I più importanti sono il saccarosio, che si ottiene dalla barbabietola o dalla canna da zucchero, il glucosio e il fruttosio contenuti nella frutta, miele, caramelle e nella marmellata.

## **I CARBOIDRATI COMPLESSI**

A **lento assorbimento** (cibi che aumentano la glicemia dopo essere stati digeriti) detti anche amidi.

Sono il pane, la focaccia, la pasta, il riso, i legumi, i crackers, i grissini, le fette biscottate, i biscotti, la pizza, le lasagne, gli gnocchi.

Un discorso particolare merita la **pizza** “che fa aumentare tanto la glicemia”.

Riflettiamo sul peso:

- una pizza pesa circa 300 gr, invece
  - una porzione di pasta pesa circa 70-80 gr
- ecco perché la pizza fa aumentare di più la glicemia

**invece:**

- Le **lasagne ed i cannelloni**, contengono poca pasta (carboidrati) e tanto ripieno, che non influisce sulla glicemia. Quindi quando mangiamo questi cibi facciamo attenzione alle ipoglicemie.
- La **polenta**: la farina è cotta nell’acqua e si mangia tutto a differenza della pasta dove l’acqua si elimina...quindi un piatto di pasta equivale a 3 piatti di polenta!

**È importante non confondere i carboidrati con le calorie.**

I carboidrati influiscono sull’andamento della glicemia, invece le calorie aumentano la “ciccia”.

I lipidi (grassi) aumentano le calorie.

Quindi alcuni alimenti sono sconsigliati se si deve perdere peso (salumi, formaggi, panna, frutta secca, condimenti eccessivi).

# Corretta alimentazione

## consigli generali

UN PASTO EQUILIBRATO DEVE COMPRENDERE:

### CARBOIDRATI, PROTEINE, FIBRE

- **Carboidrati a scelta** tra quelli complessi
- **Ridurre la quantità di grassi** nella dieta, specialmente quelli “saturi” cioè di origine animale, come burro, formaggi, carni rosse
- **Mantenere l’apporto di proteine**, preferibilmente di origine vegetale (legumi, come fagioli, lenticchie, ceci, fave, cicerchia, piselli) rispetto a quelle di origine animale che sono spesso troppo ricche di grassi
- **Privilegiare il pesce**
- **Aumentare il consumo di fibre.** Gli ortaggi e la frutta insieme anche ai legumi freschi ne rappresentano una fonte importantissima. La fibra alimentare di per sé non ha valore nutritivo o energetico ma è egualmente molto importante per la regolazione di diverse funzioni nell’organismo
- **Il consumo di alimenti crudi e integrali** è da preferire, in quanto fanno aumentare più lentamente la glicemia
- **Evitare bevande zuccherate** (Coca Cola, aranciata succhi di frutta). Il bicchiere da tavola di succo di frutta può essere sostituito dal frutto a fine pasto. E’ comunque da preferire il frutto intero ai succhi di frutta, per l’elevata presenza di fibre nella frutta. Le bevande light sono consentite
- Non assumere pasta, pane, legumi e patate nello stesso pasto, ma alternarli

- Assumere 1 frutto a pasto (di circa 150 gr)
- Assumere molta verdura, anche fuori pasto, in caso di “fame”
- Condire con olio a crudo usando il cucchiaino come misurino
- Formaggi, uova, salumi se si è in sovrappeso sono da ridurre drasticamente
- Mangiare lentamente

### **EDULCORANTI AMMESSI:**

- Saccarina
- Aspartame
- Stevia

# SC MEDICINA INTERNA AMBULATORIO ENDOCRINOLOGIA E DIABETOLOGIA

Eventuali tipi di ricovero:

- **programmato:** il ricovero è stabilito dal medico della struttura a seguito di visita specialistica o dopo valutazione con il medico di famiglia. Il paziente viene informato del giorno del ricovero dal personale di reparto.
- **Day Hospital/Day Service:** (Viale Ginevra, 3 - Piano 3°)  
il ricovero è stabilito dal medico della struttura a seguito di visita specialistica o dopo valutazione con il medico di famiglia. Il paziente viene informato del giorno del ricovero dal personale infermieristico del DH.  
(Per informazioni tel. 0165/543241 dalle 8.00 alle 15.00, dal lunedì al venerdì)

# ATTIVITÀ AMBULATORIALE

## DIPARTIMENTO SPECIALITÀ MEDICHE

Presso la sede ospedaliera - viale Ginevra  
Blocco D (Palazzina Malattie infettive)

 **0165/543390 - 3698** dal lunedì al venerdì

- Medicazioni e prevenzione delle lesioni del piede diabetico dal lunedì al venerdì (prenotazione diretta ambulatorio)
- Ago aspirato dei noduli tiroidei (prenotazione diretta ambulatorio)
- Monitoraggio pressione arteriosa (24 h) (prenotazione CUP)
- Monitoraggio continuo glicemia
- Posizionamento microinfusori e glucosensometri
- Corsi alimentazione
- Educazione sanitaria per gli utenti ricoverati
- Ambulatorio Endocrinologia/Diabetologia 2° LIVELLO (prenotazione diretta)
- Ambulatorio Endocrinologia della Donna (prenotazione diretta ambulatorio)
- Follow up post ricovero
- Visite rinnovo pazienti cittadini affetti da diabete (prenotazione CUP)
- Educazione sanitaria per gli utenti esterni dal lunedì al venerdì
- Visite diabetologiche e endocrinologiche per rinnovo piano terapeutico

**N.B. Per tutte le prenotazioni occorre essere in possesso di prescrizione medica.**

**Sedi CUP e Libera Professione: consultare il sito dell'Azienda USL Valle d'Aosta ([www.ausl.vda.it](http://www.ausl.vda.it))**

# ATTIVITÀ TERRITORIALE

## Ambulatori

**Donnas:** tutti i lunedì del mese - dalle ore 14.00 alle ore 17.30

**Morgex:** tutti i giovedì del mese - dalle ore 14.00 alle ore 17.00

## Distribuzione presidi per l'autocontrollo del diabete con impegnativa del medico curante

### DISTRETTO 1

- **Poliambulatorio Morgex** • Viale del Convento, 5 • Tel. 0165/809300
- **Consultorio Saint-Pierre** • Località Ordines, 22 • Tel. 0165/903825
- **Consultorio Cogne** • Villaggio Cogne, 49 • Tel. 0165/74083

### DISTRETTO 2

- **Ambulatorio 18** • Via Guido Rey, 3 - piano 1 • Tel 0165/544530  
martedì: 8.00 - 13.00 e giovedì: 13.00 -15.30
- **Consultorio Nus** • Via Risorgimento, 73 • Tel. 0165/767887
- **Consultorio Variney** • Località Chez Roncoz • Tel. 0165/256885

### DISTRETTO 3

- **Poliambulatorio Châtillon** • Via Chanoux, 119 • Tel. 0166/501011
- **Consultorio Antey-Saint-André** • Località Bourg • Tel. 0166/545211

### DISTRETTO 4

- **Consultorio Gaby** • Località Capoluogo, 24 • Tel. 0125/345901
- **Consultorio Brusson** • Via La Pila, 72 • Tel. 0125/300349
- **Poliambulatorio Donnas** • Via Roma, 105 • Tel. 0125/806300
- **Consultorio Verrès** • Via A. Cretier, 7 • Tel. 0125/929812

Grafica:

Paola Bocco - Morgana Rappazzo - SC Comunicazione

Azienda USL Valle d'Aosta

Dicembre 2016