



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma



SERVIZI PER LE CURE DIABETOLOGICHE

GUIDA AI CENTRI DELL'AZIENDA USL DI PARMA PER I MALATI DI DIABETE



Dettaglio di test per autocontrollo glicemico con pungidito

“ *Questa breve guida offre utili consigli ai malati di diabete e presenta i servizi sanitari, promossi dall’Azienda Usl di Parma sul proprio territorio. Seguire con rigore i consigli di medici esperti, aver cura della propria salute ed utilizzare al meglio ciò che il Servizio Sanitario offre, permette al diabetico di affrontare questa malattia nel modo più efficace.* ”





IL DIABETE

Il **glucosio** è la fonte energetica delle migliaia di miliardi di cellule del corpo. Per penetrare al loro interno però, ha bisogno dell'**insulina**, un ormone secreto dal pancreas, che gli consente l'ingresso e il suo conseguente utilizzo. Quando questo meccanismo è alterato, le cellule non ricevono più al loro interno il glucosio necessario e i livelli di zucchero si accumulano nel sangue: si genera così il diabete, malattia cronica caratterizzata appunto dalla presenza di elevati livelli di glucosio nel sangue o iperglicemia.

Il diabete è sempre caratterizzato da **iperglicemia**. Non a caso infatti, gli antichi greci chiamavano questa malattia diabete mellito, da miele, per la presenza di urine dolci.

Esistono essenzialmente due tipi di diabete:

- **Il diabete di tipo 1** nel quale il pancreas, a causa della distruzione delle cellule che producono insulina, non produce più questo ormone. È la forma più grave, anche se la meno diffusa, e colpisce persone in giovane età.
- **Il diabete di tipo 2** nel quale il pancreas non produce abbastanza insulina. Inoltre, le cellule dell'organismo sono riluttanti ad accettarla: si verifica cioè una insulino-resistenza. È la forma più comune di diabete e rappresenta circa il 90% dei casi della malattia. Il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 è legato a fattori genetici e acquisiti. Aumenta con l'età, con la presenza di obesità, con la mancanza di attività fisica, con il fumo. A differenza del diabete di tipo 1 si può prevenire con un corretto stile di vita, che comprenda per esempio una dieta adeguata ed esercizio fisico. Quando necessario può essere curato con una terapia farmacologica.

Nel corso della gravidanza **può comparire il diabete gestazionale**. Questa condizione, abbastanza comune, si verifica nel 4% circa delle gravidanze e si risolve di solito al termine della gravidanza stessa.

Con il passare del tempo, il diabete tende a causare numerose complicanze soprattutto a livello dei vasi sanguigni: alterazione dei piccoli vasi arteriosi o microangiopatie possono manifestarsi nella retina, nel rene e nel nervo, determinando disturbi visivi, insufficienza renale e disturbi della sensibilità. Anche le malattie cardiovascolari come infarto, ictus e l'arteriopatia periferica con il piede diabetico possono essere una conseguenza di cattivo controllo del diabete.

Per ridurre il rischio di complicanze, è necessario mantenere la malattia sotto controllo. Dal diabete non si guarisce, è però possibile controllarlo.



LA STRATEGIA DEI CORRETTI STILI DI VITA

È possibile tenere sotto controllo la malattia semplicemente attraverso l'adozione di corretti stili di vita, con una dieta equilibrata, esercizio fisico regolare e l'abbandono di cattive abitudini, come quella del fumo. Il diabetico deve sapere che vita sedentaria, sovrappeso e fumo sono i suoi principali nemici.

ALIMENTAZIONE

Per le persone affette da diabete, una dieta corretta rappresenta la prima ed essenziale "TERAPIA" che consente il controllo della malattia. I medici diabetologi degli ambulatori di diabetologia forniranno se necessario schemi dietetici personalizzati. È comunque utile imparare a scegliere gli alimenti più appropriati come indicato in questa tabella.

ALIMENTI	Da preferire in genere	Da assumere con moderazione	Da assumere solo occasionalmente
GRASSI	Limitare in genere tutti i grassi, preferire OLIO di OLIVA e condire a crudo	Olio di oliva, olio di mais, soia, arachidi, oli e margarine ricchi di poli-insaturi	Burro, lardo, strutto, margarine dure, oli di semi vari
CARNI	Pollo senza pelle, tacchino, coniglio, vitello, manzo, maiale magro, prosciutto crudo magro, bresaola, speck	Prosciutto cotto, maiale, agnello, carne in scatola	Frattaglie, patè di carne, pancetta, carni grasse in genere, cotechino, wurstel, salicce e salame, mortadella
LATTICINI, FORMAGGI E UOVA	Latte scremato e parzialmente scremato, yogurt magro o senza zucchero, formaggi poveri di grassi (ricotta, iocca)	Latte intero, formaggi a medio contenuto di grassi (mozzarella, parmigiano, caciotta fresca), yogurt intero o alla frutta, uova (2 alla settimana)	Panna, crema di latte, yogurt arricchito in grassi, formaggi tipo mascarpone, gorgonzola, pecorino e provolone stagionato
PESCE	Ogni tipo di pesce bollito, in umido o al forno, tonno al vapore o sott'olio sgocciolato	Pesce fritto e frutti di mare	Uova di pesce (tipo caviale)
FRUTTA, VERDURA E LEGUMI	Ogni tipo di ortaggio sia fresco che congelato, legumi tipo fagioli, ceci, lenticchie, frutta fresca se non espressamente sconsigliata	Solo con moderazione banane, cachi, uva, fichi, patate in sostituzione del pane	Purea di patate, sformato di verdura con salse, frutta sciroppata e secca (mandorle, noci, noccioline), castagne, datteri
CEREALI	Pane, riso parboiled o integrale, orzo, pane integrale	Pane e farina bianca, riso, pasta all'uovo, polenta, fette biscottate, cracker, gnocchi, grissini, pizza napoletana	Pane condito in genere, pizza ripiena (tipo calzone)



ALIMENTI	Da preferire in genere	Da assumere con moderazione	Da assumere solo occasionalmente
DOLCI E DOLCIFICANTI	Aspartame e saccarina	Sorbitolo, fruttosio, miele	Zucchero, marmellata, caramelle, creme, cioccolata, torrone, torte, biscotti, brioche
ALTRI ALIMENTI	Erbe aromatiche, pepe, peperoncino, aceto, limone, pomodoro fresco	Salse e maionese a basso contenuto calorico	Salse a base di creme o di formaggio
BEVANDE	Acqua, the, caffè, orzo, bibite dietetiche	Vino, birra, spremute di frutta al naturale	Succhi di frutta, bevande zuccherate tipo cola

ATTIVITÀ FISICA

Attività fisica consigliata

OBIETTIVO

Almeno 30 minuti al giorno di esercizio fisico aerobico di moderata intensità possibilmente tutti i giorni e comunque non meno di 3/4 volte a settimana



STRATEGIE

- >camminare a passo svelto
- >ciclismo in piano o bici da camera
- >ginnastica
- >nuoto
- >ballo
- >giardinaggio

L'esercizio fisico, soprattutto di tipo aerobico (sforzi poco intensi ma protratti nel tempo) ed effettuato in modo regolare, è parte integrante del piano di trattamento del diabete. Sotto il controllo del medico, si possono praticare tutti gli sport se si è sufficientemente preparati.

L'esercizio va iniziato lentamente, e dovrebbe essere praticato quotidianamente o almeno trenta minuti per tre o quattro volte alla settimana. Basta anche una sola camminata di trenta minuti a giorni alterni per ottenere buoni risultati. È importante utilizzare scarpe comode e calze in fibra naturale, che consentono un buon sostegno e una valida traspirazione, bere per avere una adeguata idratazione prima, durante e dopo l'esercizio e, quando serve, consumare uno spuntino di carboidrati per evitare l'ipoglicemia.

IL FUMO

Gli effetti della nicotina sono ben conosciuti dalla maggior parte delle persone: tumori polmonari e malattie cardiovascolari come infarto miocardico, ictus, arteriopatia degli arti inferiori, ne sono un esempio. Fumare quando si è diabetici significa quindi essere maggiormente esposti a contrarre malattie cardiovascolari.

Molti studi sugli adulti confermano che il rischio di morte prematura per una persona diabetica che fuma è doppia rispetto ad una persona diabetica non fumatrice.

Inoltre, da recenti studi emerge che i fumatori attivi hanno un rischio di sviluppare il diabete maggiore del 44% rispetto ai non fumatori.





SERVIZI PER LE CURE DIABETOLOGICHE

LA STRATEGIA FARMACOLOGICA

I FARMACI: SOLO QUANDO NECESSARI

Quando l'adozione di corretti stili di vita non permette il controllo della malattia, il medico di famiglia o il diabetologo valuteranno la terapia farmacologica. È importante sottolineare che **i farmaci non devono sostituirsi, ma associarsi al corretto stile di vita**; in questo modo è infatti possibile sfruttare l'azione sinergica dei due interventi terapeutici. Molti sono i farmaci utilizzati nel trattamento di questa patologia: il medico, in base alla sua esperienza e al caso clinico specifico, saprà consigliare la terapia più idonea. Ogni farmaco andrà usato secondo le modalità e la posologia indicata dal medico.

In generale, i farmaci per il diabete di tipo 2 sono raggruppati sotto il nome di "ipoglicemizzanti orali". Assunti da soli o in combinazione tra loro, riescono generalmente a tener sotto controllo il diabete.

La terapia insulinica, cardine terapeutico del diabete di tipo 1, può essere necessaria nel diabete di tipo 2, non solo nelle fasi avanzate ma anche all'inizio della malattia per ottenere un miglior controllo metabolico. L'uso d'insulina richiede attenzioni particolari.

È fondamentale seguire attente regole per la conservazione e per le modalità di somministrazione, per ottenere il controllo glicemico e non incorrere in effetti avversi molto pericolosi.

Per un buon controllo glicemico è quindi necessario seguire in modo scrupoloso tutto quello che il medico indica nella terapia.

LA STRATEGIA DEI CONTROLLI

VISITE DIABETOLOGICHE

Il paziente affetto da diabete necessita di visite e controlli specifici e regolari. Lo Specialista Diabetologo è l'esperto a cui è possibile rivolgersi, dopo valutazione del Medico di Medicina Generale. I Centri ed Ambulatori Diabetologici gestiti dall'Azienda Usl, oltre quelli gestiti dall'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma, sono presenti su tutto il territorio provinciale.

Durante le sedute esperti diabetologi daranno informazioni circa i corretti stili di vita ed eventuale terapia farmacologica e relative modalità di somministrazione, oltre utili consigli inerenti per esempio la cura del piede e l'utilizzo di strisce per l'autocontrollo glicemico quando necessario.





L'AUTOMISURAZIONE DELLA GLICEMIA

Oltre agli esami di laboratorio prescritti dal Medico Generale o dal Diabetologo, talvolta può essere necessario effettuare **l'auto-misurazione della glicemia attraverso test** che offrono la possibilità di seguire l'andamento del diabete e di valutare le cause delle variazioni della glicemia a livello quotidiano. Questi test sono proposti dal diabetologo in base a ben precise linee guida ed è sempre il diabetologo che stabilisce il programma di frequenza ed orari di misurazione, che varia secondo il tipo di diabete e il tipo di terapia.

I risultati devono essere registrati e fatti visionare durante i controlli per eventuali correzioni della terapia e una gestione migliore del diabete.

L'autocontrollo non significa curarsi da sé ma curarsi insieme al proprio medico.

I presidi per diabetici vengono erogati dal Servizio Sanitario Nazionale solo se si è in possesso del codice d'esenzione per la patologia del diabete e dell'autorizzazione rilasciata dal diabetologo della struttura sanitaria pubblica.

CONTROLLI PER IL RILASCIO RINNOVO PATENTI

Con le modifiche apportate al nuovo Codice della Strada, i pazienti diabetici devono ottenere il rilascio o rinnovo della patente sottoponendosi ad una visita medica da parte di un medico diabetologo e di un medico del Servizio di Igiene Pubblica, che rilasceranno **il certificato di idoneità alla guida**.

Ai fini del rilascio del certificato, sarà necessario essere in possesso della seguente documentazione: documentazione relativa allo status diabetico (cartella, referti, etc...), referto di visita oculistica, referto di visita cardiologica con tracciato ECG (non antecedenti ai 12 mesi), esami ematochimici, compreso emoglobina glicosilata ed indici di funzionalità renale (creatinina e microalbuminuria) non antecedenti ai 3 mesi.

È possibile prenotare gratuitamente la visita diabetologica per il rinnovo della patente agli Sportelli Unici - Cup dell'Azienda USL senza richiesta del medico.

SERVIZI PER LE CURE DIABETOLOGICHE

INDIRIZZI UTILI

Se sei residente nel:

DISTRETTO DI PARMA

- **PER VISITA DIABETOLOGICA**
Parma, via Pintor
Colorno, via Suor Maria, 3
- **PER VISITA DIABETOLOGICA PER FORNITURA PRESID**
Parma, via Pintor (tel. 0521 393643),
previa prenotazione Cup di "visita diabetologica per fornitura presidi"
Colorno, via Suor Maria, 3 - Polo Sanitario Ambulatorio Diabetologico (tel. 0521 316781)
previo accordo diretto
- **DOVE RITIRARE LE STRISCE**
Parma, via Pintor - Polo Sanitario: martedì dalle 8.00 alle 13.30, giovedì dalle 12.00
alle 17.00, sabato dalle 8.00 alle 11.30
Colorno, via Suor Maria, 3 - Polo Sanitario: mercoledì e venerdì, dalle 10.15 alle 13.45
- **PER VISITA DIABETOLOGICA PER RILASCIO RINNOVO DELLA PATENTE**
Parma, via Vasari, 13/a - Servizio di Igiene Pubblica (tel. 0521 396411)

DISTRETTO SUD-EST

- **PER VISITA DIABETOLOGICA**
Langhirano, via Roma, 42/1
Traversetolo, via IV novembre, 95
Collecchio, via Berlinguer, 2
- **PER VISITA DIABETOLOGICA PER FORNITURA PRESID**
Langhirano, via Roma, 42/1 - Polo Socio-Sanitario (tel. 0521 865123)
Traversetolo, via IV novembre, 95 - Poliambulatorio (tel. 0521 844914)
Collecchio, via Berlinguer, 2 - Poliambulatorio (tel. 0521 307040) previa prenotazione Cup
di "visita diabetologica per fornitura presidi"
- **DOVE RITIRARE LE STRISCE**
Langhirano, via Roma, 42/1 - Polo Socio-Sanitario: mercoledì dalle 14.30 alle 17.00
e il giovedì, dalle 10.30 alle 12.30



Traversetolo, via IV novembre, 95 - Poliambulatorio: martedì dalle 14.30 alle 16 e il mercoledì dalle 11.00 alle 13.00

Collecchio, via Berlinguer, 2 - Poliambulatorio: lunedì dalle 11.00 alle 13.00 e il giovedì dalle 14.30 alle 16.00

• PER VISITA DIABETOLOGICA PER RILASCIO RINNOVO DELLA PATENTE

Langhirano, via Roma, 42/1 - Polo Socio-Sanitario (tel. 0521 865119/865123)
1 mercoledì al mese dalle 9.00 alle 12.00 su prenotazione cup.

DISTRETTO DI FIDENZA

• PER VISITA DIABETOLOGICA

Fidenza, via Don Enrico Tincati, 5 - Ospedale di Fidenza, Ambulatorio Diabetologico

• PER VISITA DIABETOLOGICA PER FORNITURA PRESID

Fidenza, via Don Enrico Tincati, 5 - Ospedale di Fidenza, Ambulatorio Diabetologico (tel. 0524 515617): lunedì, martedì, giovedì e venerdì dalle 11.00 alle 12.00 senza necessità di prenotazione Cup

• DOVE RITIRARE LE STRISCE

• Per la prima fornitura presso la farmacia dell'Ospedale di Fidenza, via Don Enrico Tincati, 5: dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 17.00 e al sabato dalle 9.00 alle 12.00

• Dalla seconda fornitura presso i nuclei di cure primarie:

Fidenza, via Berenini, 151: lunedì, martedì, mercoledì e venerdì dalle 10.00 alle 13.00 *

Busseto, via Paganini, 13: martedì dalle 10.00 alle 12.00 *

Fontanellato, via XXIV Maggio, 16: mercoledì dalle 10.00 alle 12.00 *

Noceto, via Dalla Chiesa, 30: martedì e giovedì dalle 10.00 alle 12.00 *

S.Secondo, piazza Martiri della Libertà, 24: lunedì e mercoledì dalle 10.00 alle 13.00 *

Salsomaggiore, via Roma, 9/A: lunedì e giovedì dalle 10.00 alle 13.00 *

**su appuntamento rinnovato volta per volta*

• PER VISITA DIABETOLOGICA PER RILASCIO RINNOVO DELLA PATENTE

Fidenza, via Carducci, 41 - presso ambulatorio del Servizio di Igiene Pubblica (tel. 0524 515517)



SERVIZI PER LE CURE DIABETOLOGICHE

DISTRETTO VALLI TARO E CENO

- PER VISITA DIABETOLOGICA

Borgotaro, via Benefattori, 12 - Ospedale Santa Maria

Fornovo, via Verdi, 24 - Ambulatorio diabetologico

- PER VISITA DIABETOLOGICA PER FORNITURA

Borgotaro, via Benefattori, 12 - Ospedale Santa Maria, Ambulatorio Diabetologico (tel. 0525 970302): martedì e mercoledì dalle 08.00 alle 13.00 previa prenotazione CUP

Fornovo, via Verdi, 24 - Polo sanitario, Ambulatorio Diabetologico (tel. 0525 300423): giovedì dalle 08.30 alle 13.30 e dalle 14 alle 17.30; il terzo e quinto lunedì del mese, il secondo e quarto mercoledì del mese dalle 8.30 alle 14.00. Si accede alla prima visita previa prenotazione CUP, mentre qualsiasi altro controllo è programmato dal Centro.

- DOVE RITIRARE LE STRISCE

Borgotaro, via Benefattori, 12 - Punto Accoglienza Ospedale Santa Maria: dal lunedì al venerdì, dalle 09.00 alle 12.30

Fornovo, via Solferino, 37 - Polo Sanitario: martedì dalle 08.30 alle 12.30; giovedì dalle 8.30 alle 17.00

Bedonia, piazza Caduti per la Patria - Poliambulatorio: lunedì e giovedì dalle 09.00 alle 11.00

Bardi, via Arandola Star, 11- Poliambulatorio: lunedì, mercoledì e giovedì dalle 08.00 alle 12.00

Medesano, piazza Giancarlo Rastelli - Poliambulatorio: martedì e giovedì dalle 8.30 alle 11.30

- PER VISITA DIABETOLOGICA PER RILASCIO RINNOVO DELLA PATENTE

Borgotaro, via Benefattori, 12 - Servizio di Igiene Pubblica - Ospedale Santa Maria ogni 4^a venerdì del mese su prenotazione Cup



Novembre 2009

Ufficio Comunicazione e Rapporti con l'Utenza
Azienda UsI Parma
www.ausl.pr.it





Per informazioni

www.ausl.pr.it

Ufficio Relazioni con il Pubblico (URP) Parma - tel. 0521 393200/393600

Ufficio Relazioni con il Pubblico (URP) Fidenza - tel. 0524 515538

Ufficio Relazioni con il Pubblico (URP) Sud Est - tel. 0521 865137/865240

Ufficio Relazioni con il Pubblico (URP) Valli Taro e Ceno - tel. 0525 970306

