



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

CONOSCERE IL DIABETE



PREVENZIONE E CURA NEGLI OSPEDALI
E AMBULATORI DELLE AZIENDE
SANITARIE DI PARMA

INDICE

COS'È IL DIABETE?

05

LA CORRETTA ALIMENTAZIONE

06

L'ATTIVITÀ FISICA

08

EVITA FUMO E ALCOL

09

I FARMACI: SOLO QUANDO NECESSARI

09

QUALCHE REGOLA PER CHI
EFFETTUA TERAPIA INSULINICA

10

COME CONTROLLARE L'ANDAMENTO DEL DIABETE

12

AUTOCONTROLLO DELLA GLICEMIA

12

IPOGLICEMIA: RICONOSCERLA E TRATTARLA

13

LA CURA DEL PIEDE DIABETICO

15

IL RILASCIO E RINNOVO DELLA PATENTE DI GUIDA

17

I PERCORSI DI CURA

17

Opuscolo realizzato da



CONOSCERE IL DIABETE



IL DIABETE È UNA MALATTIA CRONICA

(cioè una malattia che dura tutta la vita)
caratterizzata da alti livelli di glucosio
(zucchero) nel sangue (iperglicemia).

DAL DIABETE NON SI GUARISCE, PERÒ
È POSSIBILE CONTROLLARLO E RIDURRE
IL RISCHIO DI COMPLICANZE
ATTRAVERSO CORRETTI STILI DI VITA.

Esistono diversi tipi di diabete:

- **diabete di tipo 1:** in questo caso il **pancreas non produce più insulina**, l'ormone che consente l'ingresso di glucosio nelle cellule e il suo utilizzo come fonte di energia. È la forma di diabete che colpisce le persone in giovane età.
- **diabete di tipo 2:** si sviluppa quando il **pancreas non produce abbastanza insulina e/o quando le cellule dell'organismo non sono in grado di utilizzarla** (si verifica cioè una insulino-resistenza). È la forma più comune di diabete. Il rischio di ammalarsi aumenta con l'età, con la presenza di obesità e con la mancanza di attività fisica. Si può prevenire con un corretto stile di vita.

Se sei diabetico devi sapere che vita sedentaria, sovrappeso e fumo sono i tuoi principali nemici! Attraverso **corretti stili di vita, con una dieta equilibrata, esercizio fisico regolare e l'abbandono di cattive abitudini, come quella del fumo, controlla il diabete e stai meglio.**

In questo opuscolo puoi trovare utili suggerimenti e pratici consigli per imparare a controllarlo e ridurre il rischio di complicanze.



LA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Per le persone con il diabete, **una dieta corretta rappresenta la prima ed essenziale "TERAPIA"** che consente il controllo della malattia.

Innanzitutto, **è importante non saltare i pasti, mangiare i cibi consigliati e nelle quantità indicate dal medico.**



ALIMENTI CONSIGLIATI

CARBOIDRATI

Alimenti a base di **cereali integrali** come riso integrale, pane e pasta integrale.
Ricorda che i carboidrati sono necessari ma è importante utilizzarli con moderazione perché aumentano la glicemia

VERDURE E CERTI TIPI DI FRUTTA

come per esempio mele, arance, fragole, pesche, pompelmo, cocomero

CARNE BIANCA, PESCE e LEGUMI

da alternare

FRUTTA SECCA A GUSCIO non tostata

(es. mandorle, noci, nocciole) ogni giorno

CONDIMENTI

Utilizza principalmente olio extravergine di oliva



ALIMENTI SCONSIGLIATI

CARBOIDRATI

Alimenti a base di **cereali raffinati**
come per esempio riso bianco, pizza, focaccia, crackers, grissini

ALCUNI TIPI DI CARNI ROSSE ED INSACCATI

Frattaglie, carni grasse, pancetta, cotechino, salame, mortadella

DOLCI

Zuccheri, torte, marmellate, caramelle, frutta sciroppata, biscotti

BEVANDE

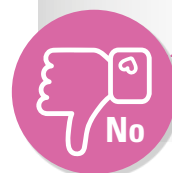
Bibite zuccherate (aranciata, coca-cola,), succhi di frutta

ALIMENTI A BASE DI LATTE

Latte intero, panna, crema, burro, formaggi, yogurt intero

CONDIMENTI

Burro, margarina, strutto, maionese



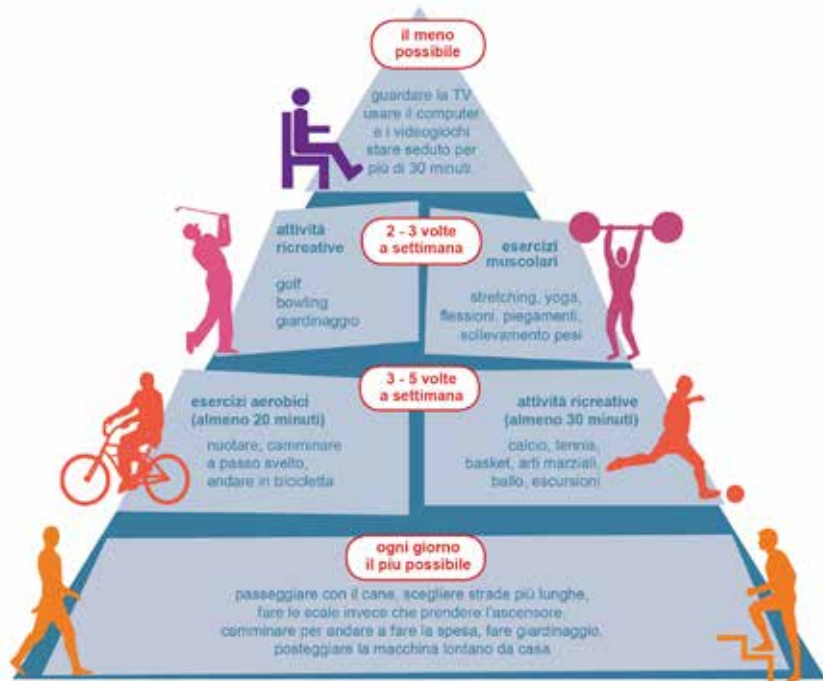
L'ATTIVITÀ FISICA



La seconda regola è: fai attività fisica con regolarità e costanza. Inizia lentamente e evita gli sforzi improvvisi ed eccessivi.

È importante utilizzare scarpe comode e calze in fibra naturale, che consentano un

buon sostegno ed una valida traspirazione. Nella piramide del movimento sotto riportata puoi trovare suggerimenti su quale attività fisica praticare, quando e per quanto tempo.



EVITA FUMO E ALCOL

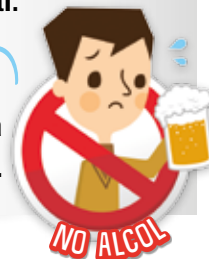
FUMO E ALCOL SONO NOCIVI



Fumare fa molto male alla salute. Il fumo è dannoso per cuore, vasi sanguigni e polmoni. Aumenta il rischio di molti tipi di tumore e se sei diabetico può aggravare le complicanze cardiovascolari.

Smettere di fumare porta dei benefici immediati.

L'alcol può interferire con alcuni farmaci per la cura del diabete; **chiedi al tuo medico se e cosa puoi bere.**



I FARMACI: SOLO QUANDO NECESSARI

Se l'adozione di corretti stili di vita non permette il controllo della malattia, il medico di famiglia o il diabetologo valuteranno la terapia con i farmaci più adatti al tuo tipo di diabete. È importante sottolineare che **i farmaci non devono sostituirsi, ma associarsi al corretto stile di vita.**



IL FARMACO VA USATO NELLE QUANTITÀ, TEMPI E MODI INDICATI DAL MEDICO.

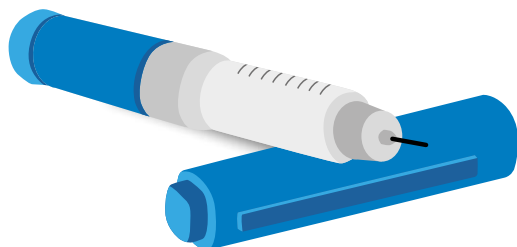
QUALCHE REGOLA PER CHI EFFETTUA TERAPIA INSULINICA

COME SI CONSERVA?

INSULINA IN USO QUOTIDIANO: deve essere conservata a temperatura ambiente (comunque non superiore a 25°) al massimo per quattro/cinque settimane.

INSULINA DI SCORTA: deve essere conservata in frigorifero, a temperatura compresa fra +2 e +8 °C fino alla scadenza indicata sulla confezione.

- Conserva sempre i flaconi nella confezione originale e tieni sempre in casa una piccola scorta.
- Utilizza borse termiche ed evita l'uso del ghiaccio secco a contatto con l'insulina durante gli spostamenti (ad esempio quando si parte per una vacanza).
- Non esporre mai l'insulina o gli strumenti per l'autocontrollo a temperature elevate, per esempio al sole o sul cruscotto dell'auto.
- Non utilizzare l'insulina se:
 - è scaduta; è stata congelata o scongelata;
 - ha un colore diverso da quello originale;
 - presenta alterazioni (grumi, cristalli) o se nel flacone ci sono corpi estranei.



COME SI INIETTA?

- Le iniezioni devono essere fatte nel tessuto sottocutaneo, con la **tecnica del PIZZICO**, utilizzando cioè due o tre dita per sollevare la pelle.
- **È importante ruotare le sedi di iniezione** per evitare gonfiori, arrossamenti o alterazioni della pelle con conseguente cattivo assorbimento dell'insulina.
- Effettua una **rotazione giornaliera** spostandoti di circa 1 cm. Alterna il lato destro e il sinistro del corpo.
- Al termine dell'iniezione, **conta fino a 6 prima di estrarre l'ago**.
- **Non** deve essere effettuato **massaggio** dopo l'iniezione.

QUANDO E DOVE SI INIETTA?

Principali sedi di iniezione sono l'addome, le cosce e le braccia

- **Analogo rapido** si somministrano subito prima del pasto e, in casi particolari, anche subito dopo (ad esempio Novorapid, Humalog, Apidra). si somministrano subito prima del pasto.
- **Insulina ad azione rapida** (ad esempio Actrapid, Insuman Rapid) 20-40 minuti prima dei pasti.
- **Analogo premiscelato** (ad esempio Novomix 30 o Humalog mix 25) subito prima dei pasti con risospensione della miscela.
- **Insulina lenta** (ad esempio Prothaphane, Lantus, Levemir, Abasaglar, Tresiba) di solito prima di coricarsi indipendentemente dal momento del pasto.

GLI AGHI E LE SIRINGHE DEVONO ESSERE UTILIZZATI UNA SOLA VOLTA

Prima di ogni iniezione controlla che l'ago della "penna" non sia intasato: fai uscire qualche unità di insulina (di solito 2) fino a che non vedi comparire una goccia.

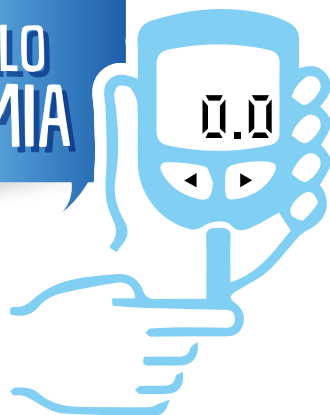
RICORDA: per portare aghi, insulina e penne in aereo è necessario avere un'autorizzazione compilata dal proprio diabetologo

COME CONTROLLARE L'ANDAMENTO DEL DIABETE

Per valutare l'andamento della glicemia è necessario fare un esame del sangue che si chiama **emoglobina glicosilata (HbA1c)**. Questo esame serve a capire

se il diabete è ben controllato o se occorre modificare la terapia. **L'esame è prescritto dal medico in base alle tue esigenze di salute.**

AUTOCONTROLLO DELLA GLICEMIA



Oltre al dosaggio dell'emoglobina glicosilata, il diabetologo può consigliarti **l'autocontrollo della glicemia**, che consente di valutare la glicemia in periodi diversi della giornata e l'andamento della stessa.

È IL DIABETOLOGO CHE DECIDE SE L'AUTOCONTROLLO È NECESSARIO E TI PRESCRIVERÀ LA QUANTITÀ NECESSARIA DI STRISCE REATTIVE E PUNGIDITO.

Se fai l'autocontrollo **ricordati di registrare sul tuo diario i risultati e mostrarli al medico** perché sono informazioni necessarie per gestire la malattia e fare correzioni della terapia.

IPOGLICEMIA: RICONOSCERLA E TRATTARLA

L'ipoglicemia è la diminuzione del livello di zucchero (glucosio) nel sangue al di sotto dei valori di normalità, ossia inferiore a 70 mg/dl. Conoscere alcuni semplici

regole permette a chi è malato e ai propri familiari di affrontare questa situazione nel modo migliore.

COME RICONOSCERE I SINTOMI:



SENSAZIONE DI FAME



MALESSERE GENERALE



SUDORAZIONE



MAL DI TESTA



PALPITAZIONI



SENSO DI DEBOLEZZA



DIMINUZIONE E/O ANNEBBIAMENTO DELLA VISTA

COME AFFRONTARLI:

- **Non farti prendere dal panico** e non cominciare ad abbuffarti
- Misura la glicemia con lo stick per l'autocontrollo se possibile
- Se la glicemia è inferiore a 70 mg/dl, **usa la regola del 15:**
 - 1 Assumi 15 grammi di carboidrati a rapido assorbimento (es. semplice zucchero o succo di frutta - 15 gr di carboidrati a rapido assorbimento si trovano in: 2 bustine di zucchero, ½ lattina di coca cola, 1 succo di frutta da 200 ml);
 - 2 Aspetta 15 minuti e ricontrolla la glicemia;
 - 3 Se la glicemia non è salita di 50 mg/dl, assumi altri 15 grammi di carboidrati a rapido assorbimento fino a quando la glicemia sarà superiore a 100.

COSE DA RICORDARE

- Evita di mangiare cioccolato e caramelle dure perché impiegano troppo tempo per far aumentare la glicemia;
- Non utilizzare bibite light;
- Se la glicemia è superiore a 100 mg/dl ma sono presenti i sintomi di ipoglicemia è consigliato assumere carboidrati complessi come cracker, grissini, fette biscottate o frutta;
- Se non è possibile effettuare un controllo con stick ma sono presenti i sintomi di ipoglicemia segui ugualmente la regola del 15;

RACCOMANDAZIONI

Porta sempre con te qualche bustina di zucchero.

Se avverti sintomi di ipoglicemia **non metterti alla guida** e, **se stai guidando, fermati subito!**

Misura la glicemia e nel caso correggila in base alle regole descritte.

LA CURA DEL PIEDE DIABETICO



Il piede diabetico interessa le persone con diabete di tipo 1 e di tipo 2, e comporta la presenza di **ulcere a livello del piede o a livello delle caviglie**. Queste lesioni **possono** - se non trattate in maniera adeguata - peggiorare e di conseguenza **infettarsi**. Ecco alcuni **consigli** che possono aiutarti a prevenire e/o a curare al meglio il **piede diabetico**.

COSA FARE



Utilizza **scarpe comode**, né strette né larghe, di fibra naturale

Utilizza **calze o calzini di cotone o lana non stretti** e, se necessario, **plantari morbidi** che distribuiscono il peso sui piedi



Lava quotidianamente i piedi con **acqua tiepida** e **sapone neutro**

Prima di entrare in acqua **prova sempre la temperatura usando il gomito** e non il piede: l'acqua deve essere tiepida



Asciuga i piedi con attenzione, soprattutto tra le dita, usando un **asciugamano soffice** e **usa creme idratanti** soprattutto sui talloni

Controlla spesso con uno **specchio** le piante dei piedi e gli spazi tra le dita se ci sono tagli, piccole ferite, arrossamenti e piccole abrasioni, calli o deformazioni



Taglia le unghie con **forbici a punta smusse** o meglio con **limette di cartone**; fai in modo che il taglio delle unghie sia dritto

COSA EVITARE



- Non usare zoccoli, sandali o scarpe a punta, aperte sul davanti o con i tacchi
- Non usare scarpe strette, con cuciture interne, di materiale sintetico e pesanti, non usare calze o calzini stretti
- Non avvicinare i piedi a fonti di calore (borse di acqua calda, stufette, camini)
- Non stare troppo a lungo nell'acqua
- Non camminare a piedi nudi o su superfici troppo calde (spiaggia, bordo della piscina)
- Non usare forbici appuntite o lime metalliche
- Non tagliare le unghie da soli se si hanno problemi di vista
- Non usare sostanze chimiche (ad esempio cerotti cheratolici) in presenza di calli

ALCUNI CONSIGLI PRATICI PER EVITARE CHE PICCOLE LESIONI DEL PIEDE DIVENTINO DELLE VERE E PROPRIE ULCERE:

- non togliere mai i calli da solo (rivolgiti ad un esperto podologo)
- se per disattenzione i piedi si ustionano e formano delle vesciche non romperle, tieni la zona pulita e rivolgiti al medico che ti ha in cura: in caso di ferita (anche molto piccola) del piede chiedi consiglio al diabetologo o al medico curante
- se vai dal podologo o da un pedicure comunicagli che sei diabetico

SE MALGRADO QUESTE ATTENZIONI COMPAIONO FERITE O LESIONI CONTATTA SUBITO IL TUO MEDICO O IL DIABETOLOGO



IL RILASCIO E IL RINNOVO DELLA PATENTE DI GUIDA

Rivolgiti al tuo diabetologo per ottenere l'apposito certificato. Prenota poi la visita per il rilascio o per il rinnovo della patente, **chiamando il numero verde 800 629 444**. Il numero è attivo dal lunedì al venerdì dalle 7.30 alle 18.00 e il sabato dalle 7.30 alle 13.30.



I PERCORSI DI CURA DEL DIABETE

I percorsi di cura del diabete sono stabiliti in base alla tua situazione. Possono essere gestiti direttamente dal medico di famiglia o dal diabetologo oppure, nel caso della **gestione integrata del diabete**, medico di famiglia, diabetologo e infermieri dell'Ausl collaborano per migliorare la qualità della cura del diabete e per prevenirne le complicanze.



QUELLO CHE DEVI SAPERE SUL PERCORSO DI GESTIONE INTEGRATA

Il percorso di gestione integrata prevede l'effettuazione di esami con scadenze periodiche:

- Ogni tre mesi: dosaggio di glicemia, controllo del peso e della pressione
- Ogni sei mesi: visita di controllo nell'ambulatorio del proprio medico, dosaggio dell'emoglobina glicosilata
- Una volta all'anno: esami del sangue "completi"
- Ogni 1 o 2 anni: visita oculistica, visita cardiologica
- È molto importante portare al Diabetologo tutti gli esami fatti nel periodo della gestione integrata e l'eventuale cartella compilata dal Medico curante.



DOVE POSSO RIVOLGERMI? Azienda Usl di Parma

DISTRETTO DI PARMA

Parma, Casa della Salute Parma centro - Largo Palli 1 - tel. 0521 396600/6644

Parma, Casa della Salute Pintor-Molinetto - via Pintor 1 - tel. 0521 393643

Colorno, Casa della Salute - via Suor Maria 3 - tel. 0521 316781

DISTRETTO DI FIDENZA

Fidenza, Ospedale di Vaio - via Don Enrico Tincati 5 - tel. 0524 515617

San Secondo, Casa della Salute - Piazza Martiri della Libertà 24 - tel. 0521 371711

DISTRETTO SUD-EST

Langhirano, Casa della Salute - via Roma 42/1 - tel. 0521 865123

Traversetolo, Casa della Salute - via IV Novembre 95 - tel. 0521 844914

Collecchio, Casa della Salute - via Berlinguer 2 - tel. 0521 307040

DISTRETTO VALLI TARO E CENO

Borgotaro, Ospedale Santa Maria - via Benefattori 12 - tel. 0525 970422/970423

Fornovo, via Verdi 24 - tel. 0525 300423

Azienda Ospedaliero - Universitaria di Parma

Per gli adulti: Centro per la cura del diabete - Padiglione clinica medica (pad.26) primo piano, ingresso consigliato via Gramsci 14, Parma - tel. 0521.703071-703073

Per i più piccoli: Centro di diabetologia pediatrica, Dipartimento Materno infantile-Padiglione Pediatria (pad. 12), ingresso consigliato via Gramsci 14 o via Abbeveratoia - tel. 0521.702738

*Le eventuali variazioni sono pubblicate nei siti delle due Aziende sanitarie:
consulta www.ausl.pr.it e www.ao.pr.it per avere informazioni sempre aggiornate*

INFO

www.ausl.pr.it - centralino telefonico: 0521 393111

Ufficio Relazioni con il Pubblico:

Parma - tel. 0521 393808

Fidenza - tel. 0524 515538

Sud Est - tel. 0521 865324

Valli Taro e Ceno - tel. 0525 970306

www.ao.pr.it - centralino telefonico: 0521 702111

Ufficio Relazioni con il Pubblico - tel. 0521.703174



MISTO

Carta da fonti gestite
in maniera responsabile

FSC® C130220