



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

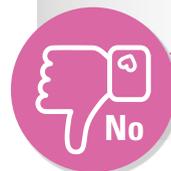
Bibite zuccherate (aranciata, coca-cola, ....), succhi di frutta

### ALIMENTI A BASE DI LATTE

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

### CONDIMENTI

Burro, margarina, strutto, maionese



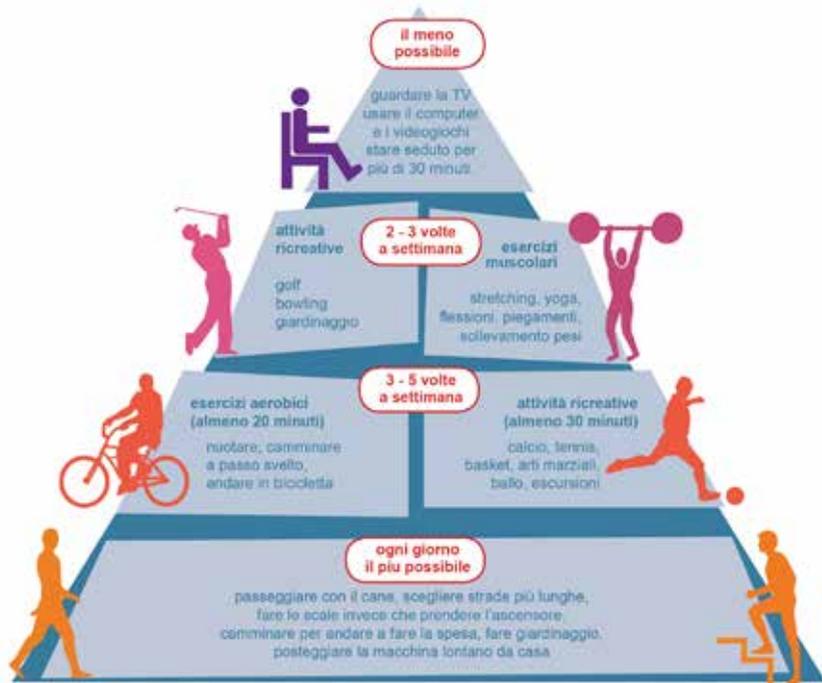
## L'ATTIVITÀ FISICA



**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

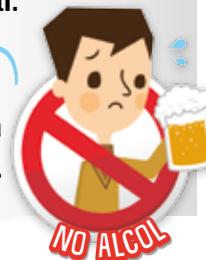
### FUMO E ALCOL SONO NOCIVI



**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.

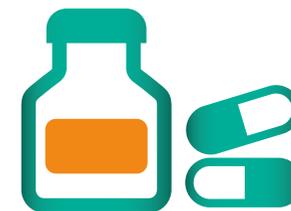
**Smettere di fumare porta dei benefici immediati.**

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.**

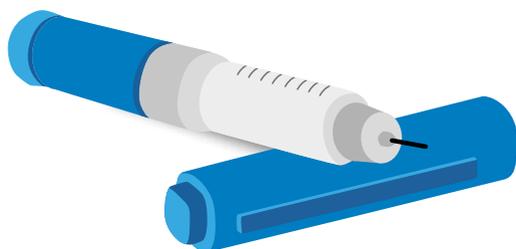
# QUALCHE REGOLA PER CHI EFFETTUA TERAPIA INSULINICA

## 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.

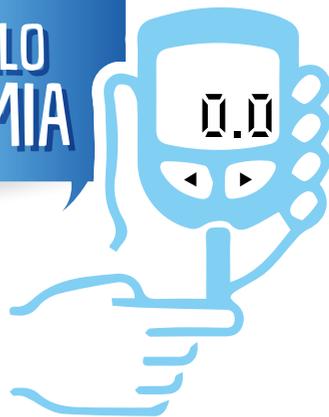
**RICORDA:** per portare aghi, insulina e penne in aereo è necessario avere un'autorizzazione compilata dal proprio diabetologo

## 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



TREMORI

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](http://www.ausl.pr.it) e [www.ao.pr.it](http://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**