

Translated resources for the management of diabetes

## **Diabetes Information Sheet (Italian)**

*Che cos'è il diabete?*

*Insulina e compresse*

*Il Diabete ed il proprio corpo*

*Cibo e nutrizione*

*Il Diabete e l'attività fisica*

*NDSS - understanding and managing life with diabetes*

For more information 1300 136 588 [ndss.com.au](http://ndss.com.au)

## Table of Contents

|      |   |   |
|------|---|---|
| 1.   | Il Diabete ed il proprio corpo .....                              | 2 |
| 1.1. | Gli effetti del diabete .....                                     | 2 |
| 1.2. | Il diabete ed il cervello .....                                   | 3 |
| 1.3. | Il diabete e gli occhi – Il diabete e la salute degli occhi ..... | 3 |
| 1.4. | Il Diabete ed il Fumo .....                                       | 5 |
| 1.5. | Il Diabete ed il cuore .....                                      | 6 |
| 1.6. | Il Diabete e la gravidanza .....                                  | 7 |
| 1.7. | Il Diabete ed i Reni .....  | 8 |
| 1.8. | Il Diabete e l'igiene sessuale .....                              | 8 |
| 1.9. | Il diabete ed i piedi.....  | 9 |

## 1. Il Diabete ed il proprio corpo



### 1.1. Gli effetti del diabete

Sebbene vi siano parecchi effetti a lungo termine del diabete, alcuni effetti possono manifestarsi dopo soltanto 6 o 12 mesi di alto livello di glucosio nel sangue.

Le complicanze del diabete possono causare infermità molto gravi, come cecità, affezioni cardiache, ictus e collasso renale.

#### Alto livello di glucosio nel sangue

Un'alta percentuale di glucosio nel sangue è la causa principale delle complicanze del diabete.

#### Tabacco

Il fumo dei prodotti del tabacco è la seconda causa, in ordine di importanza, nell'insorgenza di complicanze agli occhi, ai reni ed ai vasi sanguigni. È molto raro che venga amputata una gamba ad una persona diabetica che non fuma.

#### Alta pressione sanguigna

Un'alta pressione sanguigna non controllata accelera l'ostruzione delle arterie ed aumenta il rischio di attacchi cardiaci, ictus, affezioni dei vasi sanguigni periferici e retinopatia.

## **Peso eccessivo ed alto livello di grassi nel sangue**

L'alto livello di grassi nel sangue e l'essere sovrappeso tende ad accelerare la deposizione del grasso sulla parete interna dei vasi sanguigni e di conseguenza il bloccaggio delle arterie.

## **Alcol**

Un eccessivo consumo di alcol aggrava il danno all'apparato nervoso e causa alta pressione sanguigna, alto livello di grassi nel sangue ed eccessivo aumento del peso corporeo.

**'Diabetes & You The essential guide 1999'**

## **1.2. Il diabete ed il cervello**

### **Bloccaggio dei vasi sanguigni del cervello (lesione cerebro-vascolare)**

Il bloccaggio di un'arteria del cervello, o che alimenta il cervello può causare un ictus o una lesione cerebro-vascolare.

#### **Sintomi**

- Perdita della favella
- paralisi di una delle due metà del corpo
- perdita della visione
- coma o stato confusionale.

Spesso la riabilitazione, che include la fisioterapia e la terapia del linguaggio, aiuta la persona colpita da un ictus a ritornare alla vita attiva.

Il bloccaggio parziale di un vaso sanguigno interno od afferente al cervello può causare sintomi quali perdita temporanea della parola, paralisi temporanea, e temporaneo annebbiamento della vista, stato confusionale o convulsioni (attacco ischemico transitorio).

Una situazione di questo genere richiede un intervento medico urgente perché un trattamento anti-coagulativo od un'operazione per rimuovere l'ostruzione delle arterie del collo può evitare un ictus successivo.

**'Diabetes & You The essential guide 1999'**

## **1.3. Il diabete e gli occhi – Il diabete e la salute degli occhi**

### **Il più comune disturbo agli occhi causato dal diabete**

Il diabete può danneggiare i minuscoli vasi sanguigni nella parte posteriore dell'occhio. Il termine medico di questo danno è retinopatia da diabete. Può causare perdita della vista e persino la cecità.

## Chi è a rischio?

Se hai il diabete, sei a rischio di perdere la vista a seguito di retinopatia da diabete, a prescindere dal tipo di diabete, dall'età o persino dal controllo che hai sui livelli di glucosio nel sangue.

È per questo che dovresti farti visitare gli occhi periodicamente. Dapprima, quando il diabete viene diagnosticato per la prima volta e poi almeno ogni due anni.

## Cura degli occhi

Vi sono tre cose che devi fare per avere cura dei tuoi occhi e evitare la perdita della vista

**PASSO 1:** Fatti esaminare i livelli di glucosio nel sangue, i livelli di colesterolo e la pressione sanguigna.

**PASSO 2:** Fatti esaminare periodicamente gli occhi per rilevare eventuali segni precoci del disturbo.

**PASSO 3:** Se rilevi dei danni, segui una idonea terapia.

## Chi può esaminare i tuoi occhi?

Il tuo medico di fiducia può condurre egli stesso l'esame, oppure può mandarti da un oculista o da uno specialista.

## L'importanza di una diagnosi precoce

Quanto prima si individua il problema, maggiore successo avranno le cure. La terapia può prevenire la perdita della vista nel caso di una diagnosi precoce. Nei casi in cui si è già verificata una perdita della vista, l'intervento può solo evitare che si aggravino.

## Come la retinopatia da diabete riguarda la tua vista

- Dapprima vedi normalmente
- Poi la tua vista si annebbia, diventa distorta o irregolare e non può essere corretta con gli occhiali da vista
- Puoi avere difficoltà a mettere a fuoco, a leggere, a guardare la televisione e a riconoscere un volto
- Puoi acquisire una eccessiva sensibilità alla luce
- Puoi avere difficoltà a vedere di sera

Per maggiori informazioni su come prevenire la perdita della vista a seguito di retinopatia da diabete chiedi al tuo medico di fiducia la pubblicazione: "Diabetes and your eyes – A Consumer guide for the management of Diabetic Retinopathy" oppure chiama Diabetes Australia al numero 1300 136 588.

**'Diabetes Eye Health Brochure'**  
**'ADS Diabetes Eye Health Program'**

## **1.4. Il Diabete ed il Fumo**

Il fumo del tabacco è un fattore importante nello sviluppo di complicanze agli occhi, ai reni ed ai vasi sanguigni. È molto raro, ad esempio, che un diabetico che non fuma debba farsi amputare una gamba a causa dell'ostruzione dei vasi sanguigni.

**Smettere di fumare può non essere facile, ma certamente è la miglior cosa da fare per prevenire le complicanze del diabete**

### **Il livello di glucosio nel sangue**

La ricerca medica ha dimostrato che il fumo fa salire il livello di glucosio nel sangue, rendendo così più difficile il controllo del diabete. Probabile motivo è che la nicotina ed altri componenti del fumo interferiscono con l'azione appropriata dell'insulina. Anche il livello già anormale del glucosio viene ad essere ulteriormente aumentato.

### **Il cuore**

I diabetici che fumano sono più esposti agli attacchi cardiaci ed hanno il triplo delle probabilità di soccombere a malattie cardiovascolari.

I livelli incontrollati di glucosio fanno restringere i vasi sanguigni. Il fumo provoca la coalescenza delle cellule del sangue e rende le pareti interne dei vasi più ruvide, per cui i grassi vi aderiscono più rapidamente. I depositi di grasso possono bloccare i vasi sanguigni, provocando attacchi cardiaci e ictus.

La nicotina delle sigarette aumenta la frequenza dei battiti cardiaci e l'ossido di carbonio del fumo riduce il livello di ossigeno nel sangue. Ciò vuol dire che il cuore deve affaticarsi di più.

### **Circolazione sanguigna**

Il fumo rallenta la circolazione nei vasi capillari. I diabetici sono perciò più esposti ad insufficiente circolazione nelle gambe e nei piedi.

Il fumo può anche aggravare le ulcere ed infezioni ai piedi e le affezioni ai vasi sanguigni nelle gambe.

### **Gli occhi**

Il diabete può bloccare i sottili vasi sanguigni dell'occhio, creando un'affezione detta retinopatia. Chi fuma, può andare soggetto a disturbi della vista anche più gravi.

### **I reni**

Il fumo aumenta il rischio di malattie dei reni che possono essere fatali ai diabetici. Il motivo può essere un temporaneo aumento della pressione sanguigna e l'effetto che il fumo delle sigarette ha sulle sostanze chimiche che, nel corpo umano, controllano la funzione renale.

### **Vita sessuale**

Un uomo che abbia il diabete e fumi può facilmente avere problemi nell'ottenere una erezione.

Il fumo rallenta infatti la circolazione del sangue e blocca i vasi sanguigni del pene.

Inoltre, il danno ai nervi può ridurre la sensibilità degli organi sessuali.

## **Articolazioni**

Chi fuma ed ha il diabete ha maggior probabilità di ridurre la mobilità e l'elasticità delle articolazioni.

## **I nervi**

Il fumo accresce, nei diabetici, il rischio di danni ai nervi in tutte le parti del corpo, il che causa perdita di sensibilità e talvolta dolori. Può essere che il fumo danneggi i vasi sanguigni che portano ossigeno e sostanze nutritive ai nervi.

## **I denti**

Chi fuma ed ha il diabete si espone ad un maggior rischio di contrarre malattie alle gengive e di perdere i denti.

**'Diabetes & You The essential guide 1999'  
'Smoking and Diabetes – What you need to know'**

## **1.5. Il Diabete ed il cuore**

**L'ostruzione dei vasi sanguigni nel cuore (attacco cardiac ischemico)** è causata da un restringimento progressivo delle arterie coronariche, che nutrono i muscoli del cuore.

Il sintomo è quello di dolori intermittenti al petto, che generalmente si manifestano dopo uno sforzo e si attenuano dopo pochi minuti di riposo. Ciò è dovuto al bloccaggio parziale di una delle arterie del cuore, od una coronaria, e si chiama angina (pectoris).

Purtroppo i diabetici spesso non si accorgono di avere un restringimento dei vasi sanguigni del cuore, finché questi non si ostruiscono completamente, provocando un attacco cardiaco.

Il sintomo più frequente di un attacco cardiaco è un dolore forte ed opprimente in tutto l'interno del petto, che talora sale fino al collo o scende lungo il braccio sinistro. A differenza dei dolori intermittenti dell'angina, i dolori dell'attacco cardiaco possono protrarsi per ore e non vengono attenuati dal riposo.

Altri sintomi sono sudorazione, mancanza di fiato, nausea, vomito e perdita di coscienza.

Tuttavia, i diabetici afflitti da lesioni nervose, possono non sentire alcun dolore al petto durante un attacco cardiaco.

Pertanto bisogna chiedere immediatamente assistenza medica se il dolore al petto non scompare dopo tre od al massimo cinque minuti. Si tratta di un'emergenza sanitaria.

Se la porzione di muscolo lesionata non è grande generalmente si guarisce ed il paziente può ritornare alla sua normale attività.

Le arterie del cuore bloccate o lesionate spesso vengono aggirate mediante l'inserzione chirurgica di un "by-pass" o talora sbloccate con un palloncino e tenute aperte mediante l'inserzione di un manicotto di rete metallica detto "stent" o protesi metallica.

**'Diabetes & You The essential guide 1999'**

## **1.6. Il Diabete e la gravidanza**

La gravidanza in donne diabetiche, ed il diabete dovuto a gravidanza usualmente conducono ad un parto normale senza effetti a lungo termine sulla salute della madre.

### **Gravidanza in donne diabetiche**

La maggioranza delle donne diabetiche che rimangono incinte ha il diabete tipo I, anche se qualche donna di età superiore ai 30 anni potrebbe avere il diabete di tipo II.

Ogni donna incinta col diabete in atto ha bisogno di cure ed attenzioni specialistiche.

### **Attenzioni prima di restare incinta**

Le donne affette da diabete di tipo I hanno leggermente aumentato il rischio di avere un figlio con difetti di nascita. Tale rischio può venir minimizzato mediante un accurato controllo al momento del concepimento e durante le prime otto settimane di gestazione.

**È perciò molto importante pianificare il concepimento** ed ottenere il migliore possibile controllo del glucosio nel sangue prima di rimanere incinta.

Le donne col diabete di tipo II che stiano cercando di concepire dovrebbero sospendere la cura per via orale e controllare meglio il diabete con l'insulina già prima del concepimento.

È essenziale una rigorosa osservazione della dieta, non solo per il miglior controllo del diabete, ma anche per soddisfare i maggiori requisiti nutrizionali durante la gestazione.

Anche l'attività fisica è utile per mantenere la prestanza fisica in generale e per un migliore controllo del glucosio.

### **Allattamento al seno**

Non vi sono motivi per cui una donna diabetica non debba allattare al seno.

La domanda fisiologica di insulina è generalmente un po' inferiore nella donna che allatta al seno, per cui si deve fare molta attenzione a non cadere nella ipoglicemia. L'insulina non passa nel latte e non è nociva al neonato.

Tuttavia, le compresse anti-ipoglicemiche passano nel latte, e le donne in cura con compresse prima della gestazione devono continuare ad assumere insulina durante l'allattamento al seno.

**'Diabetes & You The essential guide 1999'**

### **1.7. Il Diabete ed i Reni**

Le lesioni di origine diabetica ai reni sono generalmente dovute ad alterazioni dei sottili vasi sanguigni che adducono al sistema filtrante dei reni, od ai piccoli vasi all'interno del sistema filtrante stesso. Si tratta di un processo completamente indolore, e che perciò non può essere rilevato con l'esame fisico, neanche da parte del medico.

Tuttavia, la gravità delle lesioni renali può essere rilevata indirettamente, misurando la velocità del passaggio nell'urina di una proteina detta albumina. L'urina viene misurata con un'apposita striscia di carta in laboratorio.

Se vengono riscontrate lesioni renali, una medicina contro l'alta pressione arteriosa, chiamata ACE-inibitore, aiuta a proteggere i reni da maggiori danni di origine diabetica.

#### **Infezioni della vescica e dei reni**

- Le persone affette dal diabete hanno maggiori probabilità di contrarre infezioni della vagina, della vescica e dei reni rispetto ai non diabetici.
- Le infezioni della vescica e dei reni sono più frequenti nelle donne, a causa della minore lunghezza dell'uretra, che è il tubo che porta l'urina dalla vescica all'esterno del corpo.
- Microbi possono essere convogliati in tale tubo durante il coito, ed è perciò consigliabile vuotare la vescica dopo ogni coito, per espellere i microbi prima che si moltiplichino.
- L'urina e le secrezioni vaginali dei diabetici, specialmente se il tasso di glucosio nel sangue è alto, contengono un alto livello di glucosio. Questo costituisce un'ottima fonte di nutrimento che permette ai germi (batteri e funghi) di prosperare.
- Se i nervi della vescica sono stati danneggiati dal diabete, la vescica può non svuotarsi completamente nella minzione, e quel poco di urina che rimane dentro favorisce la moltiplicazione dei microbi.
- I sintomi delle infezioni renali e vescicali sono:
  - minzione meno abbondante ma più frequente sia di giorno che di notte
  - bruciori o dolore durante la minzione
  - i dolori lombari possono talvolta essere sintomi di infezione renale
- Le infezioni della vescica e dei reni in genere si verificano insieme. Normalmente si possono curare completamente con antibiotici presi per bocca.
- È importante curare subito le infezioni della vescica e dei reni che, se trascurate, possono danneggiare i reni in modo permanente.

**'Diabetes & You The essential guide 1999'**

### **1.8. Il Diabete e l'igiene sessuale**

#### **Problemi sessuali nell'uomo**

- Gli uomini col diabete hanno maggiori probabilità di avere certi problemi sessuali che non gli uomini senza diabete.
- Il problema più frequente è la mancanza di erezione, ma vi sono anche altri problemi, tra cui l'eiaculazione prematura o la mancanza di eiaculazione e l'incapacità di mantenere l'erezione durante il coito.
- La mancanza di erezione può verificarsi in concomitanza con altre complicanze del diabete.

- Gli uomini diabetici possono perdere il desiderio sessuale quando il livello del glucosio nel sangue è alto. Questo inconveniente in genere si attenua quando migliora il controllo del glucosio.
- Idealmente la scelta della cura dovrebbe essere concordata tra i "partner". La cura varia a seconda della specifica causa del problema. Le cure moderne sono efficaci, non molto costose e non pericolose.

## **Il diabete e la salute della donna**

- Non vi sono prove che una donna col diabete abbia più problemi sessuali di ogni altra donna.
- Spesso le donne diabetiche manifestano una variazione periodica nel bisogno di insulina, in relazione col ciclo mestruale.
- Un alto tasso di glucosio nel sangue può influire temporaneamente sulla vita sessuale della donna.
- Il diabete aumenta il rischio del mughetto.
- Per la maggior parte dei problemi di questo genere esistono cure semplici ed efficaci.

**'Diabetes & You The essential guide 1999'**

## **1.9. Il diabete ed i piedi**

Certe affezioni dei piedi sono originate da un persistente alto tasso di glucosio nel sangue. È perciò importante mantenere sempre il tasso di glucosio nel sangue entro i livelli normali in quanto ciò è sufficiente a prevenire molte delle complicanze del diabete, tra cui i problemi ai piedi.

### **Quattro punti essenziali per la manutenzione dei piedi:**

1. lesioni dei nervi
2. lesioni dei vasi sanguigni
3. deformazioni
4. igiene preventiva

#### **1. Lesioni nervose**

Lesioni ai nervi delle gambe producono:

- torpidità
- freddo alle gambe
- prurito e sensazione di formicolio ai piedi
- bruciore alle gambe e piedi, generalmente più acuto a letto di notte.

Le lesioni nervose alle gambe ed ai piedi possono produrre una perdita di sensibilità, a sua volta causa di lesioni accidentali, perché il paziente non sente alcun dolore.

Quanto sopra si può aggravare in ulcere alla pianta dei piedi, che degenerano in osteomielite ed infezioni croniche delle ossa ed articolazioni.

Ciò può portare all'amputazione, se non curato intensamente fin dall'inizio della infezione, ulcerazione o il benché minimo segno di purulenza nei piedi e nelle dita.

**Occorre chiedere sempre assistenza medica urgente anche per il più leggero segnale di infezione al piede.**

Torpidità, prurito e sensazione di punture alle mani sono più spesso dovute alla compressione di un nervo che corre in una galleria ossea del polso, disturbo facilmente ovviato con una semplice operazione. Si tratta di un problema piuttosto comune nei diabetici.

Le lesioni nervose sono diagnosticate mediante l'esame dei differenti tipi di sensazione nei piedi e nelle gambe, e misurando i riflessi alla percussione del ginocchio e caviglia.

È molto importante per i diabetici l'esaminarsi i piedi ogni due o tre giorni.

Chi avesse lesioni nervose ai piedi **non deve camminare scalzo e deve portare calzature comode, che non strofinino i piedi o le dita.**

## 2. Lesioni dei vasi sanguigni

Si tratta di un affezione chiamata anche coagulazione o restringimento delle arterie, e fa sì che una minore quantità di sangue possa circolare nei vasi sanguigni.

Quando i piedi non ricevono la dovuta irrorazione sanguigna diventano più suscettibili ad infezioni delle zone in cui si verificano rotture della pelle. Si deve evitare una pelle secca e l'insorgenza di crepe da essiccazione mediante l'uso costante di una crema idratante.

Gli indici di scarsa irrorazione sanguigna comprendono:

- acuti crampi alle gambe dopo aver camminato per un breve tratto, o su per le scale
- dolori al piede, anche a riposo (spesso nelle prime ore dal mattino)
- sensazione di freddo ai piedi
- piedi che assumono un colore blu rossastro
- taglietti che guariscono molto lentamente

Chi abbia uno di questi sintomi, si rivolga al proprio podiatra, medico o educatore in materia di diabete.

## 3. Deformazioni

I piedi di alcune persone non funzionano come dovrebbero ed assumono una forma irregolare. I diabetici con i piedi deformati e lesioni ai nervi sono quelli che più frequentemente sono afflitti da:

- ulcere da eccessiva pressione su certe parti del piede
- più numerosi calli e duroni dovuti ad eccessiva pressione sullo stesso punto, ma che si possono evitare con qualche cambiamento di abitudini.

Farsi aiutare dal pedicure a rimuovere calli e duroni prima che degenerino in ulcere che si possono infettare, col rischio di perdere la gamba.

## 4. Igiene preventiva

Tutti i giorni bisogna fare quanto segue:

- lavarsi bene i piedi ed asciugarli delicatamente
- idratarne la pelle con un'adatta crema
- controllare eventuali indicazioni di disturbi, come arrossamenti, tumefazioni, tagli, fuoruscita di pus, corpi estranei o bolle, facendo particolare attenzione tra le dita,

intorno ai talloni ed agli orli delle unghie ed alle piante dei piedi: che non ci vede bene deve farsi esaminare da un'altra persona

- indossare calzini puliti o calze senza cuciture ruvide
- proteggersi i piedi con calzature di misura adatta e controllate prima per eventuali sassolini, punte, bottoni o qualsiasi altra cose che possa produrre lesioni.
- Per chi abbia scarsa circolazione sanguigna o sensibilità ridotta è pericoloso tagliarsi le unghie da solo. Unghie ispessite od incarnate richiedono l'intervento del pedicure.
- Le unghie devono essere tagliate diritte trasversalmente, non troppo corte e mai arrotondate ai lati. I bordi devono essere limati con la limetta a smeriglio.
- Se si trova una lesione
  - lavare ed asciugare la zona
  - applicare un buon disinfettante
  - coprire con garza sterile
  - se non migliora entro 24 ore, chiedere assistenza per evitare complicanze.

**'Diabetes & You The essential guide 1999'**