

# Complicazioni legate al diabete

Tenere sotto controllo il diabete è importante per la propria salute a lungo termine. Se gestite bene il diabete e mantenete una buona salute generale potete ridurre il rischio di sviluppare complicazioni dovute al diabete.

## Quali sono le complicazioni più comuni legate al diabete?

Le complicazioni legate al diabete possono includere danni:

- » ai grandi vasi sanguigni (complicazioni macrovascolari/cardiovascolari), che portano a infarto, ictus o problemi alla circolazione negli arti inferiori
- » ai piccoli vasi sanguigni (complicazioni microvascolari), che provocano problemi agli occhi, ai reni, ai piedi e al sistema nervoso
- » ad altre parti del corpo, inclusa la pelle, i denti e le gengive.

## Grandi vasi sanguigni

Nelle persone affette da diabete, la causa principale dei danni ai grandi vasi sanguigni è l'arteriosclerosi. L'arteriosclerosi si ha quando si crea una placca – formata da colesterolo e altri grassi – all'interno delle pareti dei vasi sanguigni. Questo provoca un restringimento dei vasi, che riduce il flusso del sangue agli organi e alle altre parti del corpo.

Se la placca si rompe, può andare a formare un coagulo di sangue che può bloccare completamente il flusso del sangue agli organi e alle altre parti del corpo. Questo può colpire i vasi sanguigni che portano il sangue al cuore, al cervello e agli arti inferiori.



## Cuore

- » La diminuzione del flusso del sangue aumenta il rischio di infarto.
- » L'infarto si ha quando il flusso del sangue ad uno dei vasi sanguigni del cuore si blocca, danneggiando il muscolo cardiaco.
- » I sintomi dell'infarto possono includere forte dolore al petto o una sensazione di oppressione – che può arrivare anche al collo o al braccio sinistro – e difficoltà nella respirazione.
- » Alcune persone con il diabete potrebbero non accusare alcun sintomo di infarto a causa dei danni al sistema nervoso.

## Cervello

- » La diminuzione del flusso del sangue aumenta il rischio di ictus.
- » L'ictus si ha quando il flusso del sangue in uno dei vasi sanguigni che porta al cervello si blocca improvvisamente.
- » I sintomi dell'ictus possono includere debolezza o intorpidimento di una parte del corpo, perdita del controllo dei muscoli da un lato del viso o difficoltà nel parlare.



## Arti inferiori

- » Una diminuzione del flusso del sangue agli arti inferiori può colpire le gambe e i piedi. Questa viene chiamata vasculopatia periferica.
- » Può causare dolore, freddo e scolorimento della parte inferiore delle gambe e dei piedi, rallentamento della guarigione delle ferite, lucidità della pelle delle gambe e dolore alle natiche, alle cosce o ai polpacci quando si cammina.
- » La mancanza di flusso sanguigno negli arti inferiori può, a lungo andare, provocare ulcere e infezioni che, a loro volta, possono far aumentare il rischio di amputazione.

Il rischio di danni ai grandi vasi sanguigni è maggiore se:

- » avete un livello di glucosio nel sangue più alto rispetto ai valori di riferimento
- » avete la pressione alta
- » avete un livello alto di grassi nel sangue (colesterolo o trigliceridi)
- » siete al di sopra dei valori di peso considerati sani o avete peso eccessivo nel girovita
- » siete un fumatore
- » avete una storia familiare di disturbi cardiaci.

Il vostro medico può controllare il vostro fattore di rischio per danni ai grandi vasi sanguigni durante il controllo annuale del diabete (chiamato anche ciclo di controllo annuale).

## Piccoli vasi sanguigni

Avere livelli di glucosio nel sangue alti per lunghi periodi può causare danni ai piccoli vasi sanguigni degli occhi, dei reni e del sistema nervoso.

## Occhi

- » Col tempo, i piccoli vasi sanguigni della retina possono subire dei danni e perdere liquido o sanguinare. Questa viene chiamata retinopatia.
- » Altre malattie degli occhi – come ad esempio cataratte e glaucoma – sono più comuni nelle persone con il diabete.

- » Le malattie degli occhi possono essere gestite meglio se vengono diagnosticate e trattate nelle fasi iniziali.
- » Fatevi controllare gli occhi da un optometrista o da un oftalmologo (specialista degli occhi) almeno ogni due anni per individuare eventuali segni precoci di malattia.
- » I risultati migliori si ottengono quando i problemi degli occhi vengono diagnosticati e trattati nelle fasi iniziali.

## Reni

- » Pressione alta e gli livelli alti di glucosio nel sangue possono danneggiare i piccoli vasi sanguigni dei reni che filtrano il sangue. Di conseguenza, tali vasi sanguigni presentano delle perdite, e i reni non funzionano come dovrebbero. Questa viene chiamata nefropatia diabetica o insufficienza renale diabetica.
- » Fatevi controllare i reni dal medico almeno una volta all'anno. Questo comporta un esame delle urine e un esame del sangue nell'ambito del vostro controllo annuale del diabete (chiamato anche ciclo di controllo annuale).
- » I risultati migliori si ottengono quando i problemi ai reni vengono diagnosticati e trattati nelle fasi iniziali.

## Sistema nervoso

- » I danni al sistema nervoso possono essere causati da livelli alti di glucosio nel sangue, dall'assunzione massiccia di alcolici e da altri disturbi.
- » Si possono riscontrare danni ai nervi delle gambe, delle braccia e delle mani. Questa viene chiamata neuropatia periferica. I danni ai nervi causano dolore, formicolio o intorpidimento.
- » Potrebbero verificarsi anche dei danni ai nervi dello stomaco (gastroparesi), dell'intestino (diarrea o stitichezza), della vescica o dei genitali (disfunzione erettile negli uomini). Questa viene chiamata neuropatia autonoma.

## Altre parti del corpo

### Denti e gengive

- » Quando il livello di glucosio nel sangue rimane per lunghi periodi più alto dei valori di riferimento, aumenta il rischio di problemi dentali. Anche fumare fa aumentare il rischio.
- » I problemi ai denti possono includere carie e infezioni alle gengive (gengiviti).
- » Le infezioni ai denti e alle gengive possono far aumentare il rischio di disturbi cardiaci.
- » I segnali della presenza di problemi dentali includono bocca secca e gengive doloranti, gonfie o sanguinanti.
- » È importante lavarsi i denti due volte al giorno e usare il filo interdentale quotidianamente per prevenire problemi dentali. Anche regolari visite dal dentista aiutano a mantenere una sana igiene orale. Se avete il diabete, ditelo al vostro dentista.

### Pelle

- » Quando il livello di glucosio nel sangue è più alto dei valori di riferimento, aumenta il rischio di problemi alla pelle.
- » Questi possono includere pelle molto secca, causata da danni ai piccoli vasi sanguigni e ai nervi. Aumenta anche il rischio di infezioni alla pelle.
- » Potete proteggere la pelle evitando agenti irritanti, come ad esempio bagni e docce calde, saponi profumati e prodotti per la pulizia della casa.
- » Usate tutti i giorni una crema idratante per evitare la pelle secca, ma non usatela tra le dita dei piedi.
- » Prendetevi immediatamente cura di qualsiasi taglio alla pelle per evitare infezioni.
- » Visitate il vostro medico se avete problemi alla pelle.

## Consigli per mantenersi in buona salute

Ci sono diverse cose che potete fare (con l'aiuto del vostro team per il diabete) per ridurre il rischio di complicazioni e per stare bene con il diabete.

- » Chiedete al vostro medico se avete bisogno di controllare i livelli di glucosio nel sangue a casa. Se lo fate, cercate di mantenere i livelli di glucosio nel sangue entro i valori di riferimento che vi sono stati raccomandati. Il medico o l'educatore per il diabete possono darvi consigli sui vostri valori personali di riferimento.
- » Mantenete la pressione sanguigna più vicino possibile ai valori normali. I valori di riferimento sono tra 130/80 e 140/90 o meno. Se avete malattie cardiovascolari o renali preesistenti, il vostro medico vi consiglierà i valori di riferimento per la pressione sanguigna più adatti alla vostra situazione medica. Chiedete che vi venga misurata la pressione ogni volta che andate dal medico.
- » Mantenete il colesterolo e i trigliceridi nel sangue entro i valori di riferimento raccomandati per le persone con il diabete. Il vostro medico potrebbe prescrivervi dei farmaci per aiutare a gestire il colesterolo e altri fattori di rischio per malattie cardiovascolari.
- » Fate scelte alimentari sane, includendo una grande varietà di alimenti, come cereali integrali, frutta, verdure, carni magre, pesce e latticini a basso contenuto di grassi. È inoltre importante limitare i cibi ricchi di grassi saturi e di sale (sodio). Il dietologo può aiutarvi a fare le migliori scelte alimentari.
- » Fate attività fisica regolare, questo è un ottimo modo per ridurre la pressione sanguigna e il livello di glucosio nel sangue. Ponetevi l'obiettivo di fare 30 minuti di attività nella maggior parte dei giorni della settimana. Parlate con il vostro medico prima di iniziare nuovi esercizi o nuove attività.

- » Se il vostro peso è al di sopra dei valori di riferimento sani, perderne anche una piccola quantità vi aiuterà a ridurre la pressione sanguigna, a ridurre il glucosio nel sangue e a ridurre i livelli di colesterolo.
- » Non fumate. Se fumate, provate a smettere. Se pensate di non riuscire a smettere da soli chiedete aiuto - parlatene con il vostro medico o chiamate la Quitline al numero **13 78 48**.

Ponetevi l'obiettivo di avere degli appuntamenti regolari con il vostro medico e con i professionisti sanitari esperti di diabete e completate tutto il vostro ciclo di visite mediche di controllo annuale. Queste visite di controllo sono importanti per valutare la vostra salute e i rischi di complicazioni legate al diabete.

**I vostri professionisti sanitari esperti di diabete possono aiutarvi a ridurre il rischio di complicazioni legate al diabete.**

### Consigli importanti

- Rivolgeti regolarmente al tuo medico per assicurarti che il tuo diabete venga gestito nel modo giusto.
- Chiedi al tuo medico in che modo gli altri professionisti sanitari possono aiutarti a gestire il tuo diabete.
- Visita [ndss.com.au/information-in-your-language](https://www.ndss.com.au/information-in-your-language) per leggere o scaricare risorse tradotte, oppure chiama la **linea di assistenza di NDSS** al numero **1800 637 700**, per richiedere l'invio di una copia.
- Hai bisogno di un interprete? Chiama il servizio di traduzione e interpretariato di TIS al numero **131 450**. Informali della tua lingua, attendi la connessione e richiedi la chiamata al numero **1800 637 700**.

## Voi e il NDSS

L'NDSS eroga una serie di servizi di supporto, informazioni, e prodotti sovvenzionati per aiutarvi a gestire il tuo diabete, restare in salute e vivere bene.