

Fonte dati: NATIONAL DIABETES EDUCATION PROGRAM

COME AMMINISTRARE IL DIABETE IN QUATTRO MOSSE

PUNTO 1: CONOSCI IL DIABETE



Ci sono 3 tipi di diabete:

1. **Diabete tipo 1**, il corpo non produce insulina, quindi non riesci a convertire gli zuccheri in energia e devi assumere insulina tutti i giorni!
2. **Diabete tipo 2**, il corpo non utilizza l'insulina correttamente o non la produce adeguatamente e necessiti di compresse per controllare il tuo stato.
3. **Diabete gestazionale**, spesso scompare dopo la nascita del figlio, ma sia la madre che il nascituro hanno una grande probabilità di diventare diabetici nel corso della propria vita!

SIETE VOI GLI ELEMENTI PIÙ IMPORTANTI PER CONTROLLARE IL VOSTRO STATO!

Chiedete comunque consiglio a: Dietisti, Nutrizionisti, oculisti, Fisiatri, Farmacisti e specialisti correlati.

PRENDETE LA MALATTIA SERIAMENTE!

Vi può capitare di incontrare persone che vi diranno che hanno “un poco di diabete”, gli zuccheri sono un po' alti, Come se il diabete non fosse una malattia seria!



NON e' corretto, il diabete è SERIO, ma si può tenere a bada.

I soggetti diabetici devono fare scelte alimentari salutari, mantenere il peso corretto, muoversi di più giornalmente, e prendere sempre le medicine anche se si sentono bene! NON E' FACILE MA E' NECESSARIO.

PERCHE' DOBBIAMO PORRE TUTTA QUESTA ATTENZIONE?

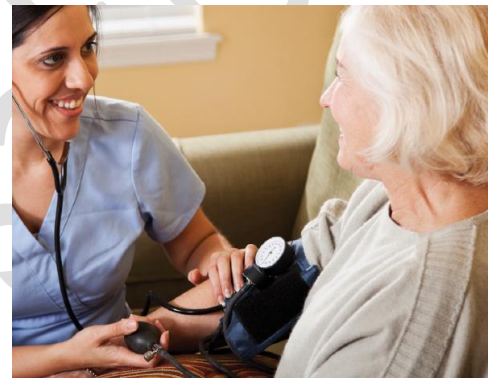
Prendersi cura di sé e della malattia vi aiuta a sentirvi bene anche pensando al futuro, se il glucosio sanguigno è vicino ai valori di normalità voi:

- Avrete più energia
- Vi sentirete meno assonnati
- Dovrete andare ad urinare meno spesso

- Vi sentirete meglio
- Avrete minori infezioni
- Minore rischio di attacchi di cuore o infarti
- Minore rischio di maculopatie associate al diabete
- Minore rischio di dolore, rigidità e minore sensibilità agli arti
- Minore rischio di danni ai reni
- Minore rischio ai denti e gengive

PUNTO 2: CONOSCI IL TUO DIABETE

- Test A1C, misura la concentrazione di glucosio media negli ultimi 3 mesi, i cui valori sono importanti ai fini dei danni nei confronti del cuore, vasi sanguigni, reni, piedi e occhi!
- Pressione sanguigna, forza il sangue attraverso i vasi sanguigni, se troppo alta fa lavorare il cuore in modo troppo intensivo, aumentando il rischio di attacchi di cuore, infarto e danneggiare reni e occhi. Mantenerlo sempre al di sotto dei 140/90.
- Colesterolo: se sei oltre i 40 anni potrebbe essere necessario l'uso di statine.



PUNTO 3: IMPARA A VIVERE CON IL DIABETE

Lo stress può alzare i livelli di zuccheri nel sangue, imparate le tecniche di respirazione, fate giardinaggio, fate una passeggiata, meditazione, o sentite la musica che preferite.

Chiedete aiuto se vi sentite giù.

Mangiate bene:

1. Seguite una dieta specifica per il diabete, con l'aiuto di uno specialista
2. Scegliete cibi con basso apporto di calorie, grassi saturi, grassi trans, zuccheri e sale.
3. Mangiate cibi con maggiore contenuto di fibre, come cereali integrali, pane e pasta
4. Scegliete cibi come frutta, verdure, cereali integrali, pane e latticini magri.
5. Bevete solo acqua

Portion size matters.



Siate Attivi:

- Forzatevi a fare più movimento, iniziate con 10 minuti di camminata 3 volte a settimana
- Due volte a settimana lavorate sulla forza muscolare, con bende elastiche, yoga, giardinaggio pesante o piegamenti!
- Mantenete un peso forma lavorando con l'alimentazione



Imparate a comportarvi bene giornalmente

- Prendete le medicine in modo continuo, anche quando vi sentite bene, parlate al vostro dottore in caso di problemi.
- Controllate i vostri piedi quotidianamente, in caso di ferite, lividi, escoriazioni, avvisate subito il medico.
- Lavatevi bene la bocca e denti tutti i giorni.
- Smettete di fumare
- Controllate i vostri livelli di glucosio sanguigni quotidianamente.

PUNTO 4: mantieni una routine quotidiana per mantenerti in salute

Fatevi controllare almeno due volte l'anno, ad ogni visita portate:

- Controllo pressione sanguigna
- Controllo arti
- Controllo peso
- Test glucosio medio

Almeno una volta l'anno

- Test colesterolo
- Controllo completo ai piedi
- Controllo completo denti e gengive
- Controllo agli occhi
- Test urine e sangue

BUONA SALUTE A TUTTI!