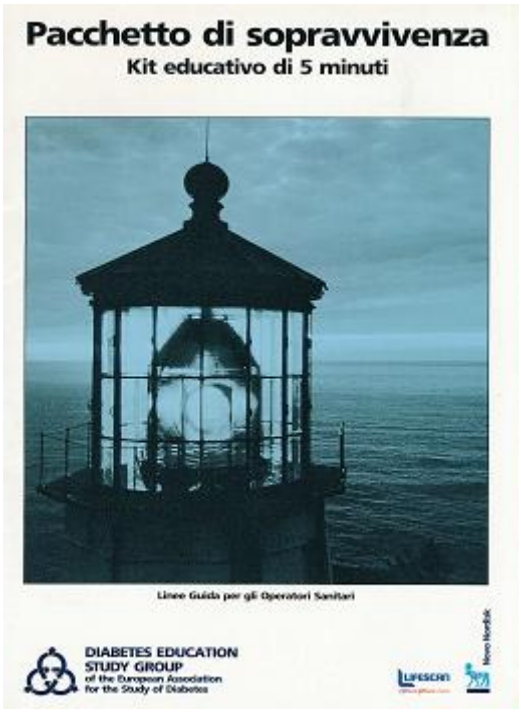
Pacchetto di sopravvivenza

Kit educativo di 5 minuti

Linee guida per i pazienti

1 - Prevenzione dell'ipoglicemia
2 - Malattie intercorrenti, scompenso e acetone
3 - Pianificazione dei pasti: Diabete tipo 1
4 - Pianificazione dei pasti: Diabete tipo 2
5 - Dimagrire: Diabete tipo 2
6 - Prevenzione delle lesioni del piede
7 - Perdita della sensibilità al dolore
8 - Controllo della vista
9 - Gravidanza e diabete

Società Italiana di Diabetologia
gised
Associazione Medici Diabetologi



Volantino per il Paziente

PREVENZIONE DELL'IPOGLICEMIA

Per i pazienti che cominciano un trattamento insulinico

RICORDA:

1) Il livello della glicemia può salire e scendere:
l'insulina abbassa la glicemia.

2) Quando la glicemia è troppo bassa puoi avere:
sudorazione, tremori, fame, eccitazione, stordimento, perdita della concentrazione, vista sfocata o sdoppiata, palpitazioni.
Se provi queste sensazioni:
prendi immediatamente zucchero (3 zollette o 3 cucchiaini da the) altrimenti la glicemia può continuare a scendere, tanto da farti perdere conoscenza.

3) L'ipoglicemia può verificarsi:
a) Se mangi troppo poco per compensare l'insulina.
- Non saltare o ritardare i pasti e gli spuntini.
b) In seguito a un'attività fisica intensa.
- Mangia più carboidrati
(p.es. 2 biscotti, un panino, tavolette energetiche)
c) Se la dose di insulina è troppo alta. (I controlli ti aiuteranno a modificarla).

CONSIGLI DI CARATTERE GENERALE:

Tieni sempre un po' di zucchero a portata di mano (p.es. 3 zollette in una scatoletta da rullino fotografico, oppure: destrosio, biscotti, dolciumi).
Controlla sempre di avere con te dello zucchero sotto qualsiasi forma.
Porta sempre con te la tessera del diabete. Informa i familiari e i colleghi del potenziale rischio di ipoglicemia. Anche loro dovrebbero sempre avere dello zucchero a portata di mano.
Per abituarti al trattamento insulinico sarà bene prendere un giorno o due di vacanza da scuola o dal lavoro. **Evita di guidare la macchina** finché non sarai sicuro di non andare in ipoglicemia. Sii prudente con le bevande alcoliche.

Con il tuo schema di terapia insulinica, il rischio di ipoglicemia è maggiore:

- la mattina fra le ore ..... e le …….……
- il pomeriggio fra le ore .....……..... e le ……...
- la sera fra le ore .....…… e le …….……
-
- la notte fra le ore .. ..…..... e le ……..

PER QUALSIASI INFORMAZIONE, TELEFONACI SUBITO.

Tel: .....…….…..... giorno; Tel: .....…….….... notte.

Volantino per il paziente

Regole importanti da seguire quando si è malati.....

MALATTIE INTERCORRENTI, SCOMPENSO E ACETONE

Diabete Tipo 1

Una malattia può provocare lo scompenso del diabete, soprattutto nei casi che si accompagnano a vomito, diarrea o febbre.

1. MAI INTERROMPERE L'INSULINA !
Non devi mai saltare la dose abituale di insulina. Semmai può essere necessario modificarla.

2. AUMENTARE I CONTROLLI
Quando sei malato è più facile riscontrare alti livelli di glicemia. L'autocontrollo della glicemia, quindi, può darti informazioni vitali. E' importante controllarla ogni 2-3 ore. Controlla le urine per vedere se c'è acetone e se il test risulta +++ (viola scuro) rivolgiti al più presto a un sanitario.
Chiama anche in caso di dubbio.

3. CONTATTARCI IMMEDIATAMENTE
In caso di vomito con acetone +++, chiama subito il medico. Potrebbe essere necessario andare subito in ospedale. Se hai contattato un operatore sanitario, garantisciti i successivi controlli a breve termine.
NOME:.....……..... Tel .....……..... giorno; Tel .....……..... notte.

4. ADEGUARE IL DOSAGGIO DI INSULINA
In relazione al risultato delle tue analisi, potresti avere bisogno di una maggiore quantità di insulina rapida. Qui di seguito è riportato uno schema per adeguare la dose di insulina (valido per le persone che fanno 40-50 unità di insulina al giorno). Questi dosaggi comunque dovranno essere individualizzati.
Ricorda di ricontrollare la glicemia dopo 3 ore, rivalutare il fabbisogno di insulina e provvedere come indicato sotto.

Se non c'è acetone nelle urine

90-160 mg/dl: non somministrare insulina aggiuntiva
180-250 mg/dl: 2 unità extra di insulina pronta (Regolare o Analogo Rapido)
250-300 mg/dl: 4 unità extra di insulina pronta (Regolare o Analogo Rapido)
350-450 mg/dl: 6 unità extra di insulina pronta (Regolare o Analogo Rapido)
> 450 mg/dl:6 unità extra di insulina pronta (Regolare o Analogo Rapido) e contatta subito il medico

Se c'è acetone nelle urine e la glicemia è maggiore di 180 mg/dl

aggiungere: 10 unità di insulina pronta (Regolare o Analogo Rapido), se acetone ++
aggiungere: 15 unità di insulina pronta (Regolare o Analogo Rapido), se acetone +++

5. SOSTITUZIONE DI CIBI E BEVANDE
Cerca di mangiare la quantità normale di cibo agli orari abituali. Se non riesci a mangiare, sostituisci il cibo con liquidi: zucchero nel the (50 gr di zucchero in 1 litro di the, 50 gr di zucchero corrispondono a 10 cucchiaini da the colmi) o altri liquidi contenenti zucchero come bibita normale o succo di frutta (50 gr. di zucchero corrispondono a mezzo litro di bibita ordinaria). Bevi almeno 2-3 litri di acqua nelle 24 ore o anche di più se hai sete. E' raccomandabile, una minestra salata, p.es. consommé, estratto di carne, ecc. Liquidi e sale sono necessari per compensare le perdite dovute al vomito, alla diarrea o alla sudorazione causata dalla febbre.

Volantino per il paziente

PIANIFICAZIONE DEI PASTI

Diabete Tipo 1

1. **INTRODUZIONE**. Avere il diabete significa avere un'aumentata quantità di glucosio nel sangue (glicemia). L'insulina aiuta il tuo corpo a utilizzarlo. Sarà compito tuo tenere in equilibrio la glicemia, con l'aiuto dell'insulina (che la abbassa) e con ciò che mangi (che la fa aumentare).
   E' IMPORTANTE MANGIARE UNA QUANTITÀ SUFFICIENTE DI CARBOIDRATI CHE TI DANNO ENERGIA, come: pane, pasta, riso, patate e frutta. Questi alimenti devono essere suddivisi in 3 pasti principali e 2-3 spuntini nell'arco della giornata.
   Zucchero, miele, dolci e bibite zuccherate **NON** dovrebbero fare parte della tua dieta normale, ma possono servire **PER COMPENSARE UNA MAGGIORE ATTIVITÀ FISICA o QUANDO IL LIVELLO DELLA GLICEMIA SI ABBASSA**.

2. **RICORDA**
   * Gli alimenti contenenti carboidrati aumentano la glicemia.
   * L'insulina abbassa la glicemia.
   * L'attività fisica abbassa la glicemia.
   * Pochi carboidrati nella dieta = ipoglicemia.

3. **Il tuo programma alimentare per i prossimi giorni:** vedi retro...

4. **SUGGERIMENTI**
   *** Non saltare i pasti e consumali all'ora giusta.**
   *** Cerca di mangiare la stessa quantità di cibo ogni giorno**
   *** Se aumenti l'attività fisica, il livello della glicemia scenderà** e dovrai aggiungere carboidrati extra alla tua dieta, p.es. un succo di frutta, o una fetta di pane per una passeggiata di un'ora.
   *** Controllando da solo la glicemia vedrai e capirai** l'effetto che hanno su di essa l'esercizio fisico e il cibo. Ciò ti consentirà una maggiore flessibilità in futuro.
   *** L'alcol fa abbassare la glicemia se bevuto senza mangiare.**
   *** PERICOLO! * (**N.B. Però non si può curare il diabete con gli alcolici!).
   *** Puoi bere bevande dietetiche.**
   *** Porta sempre un po' di zucchero con te**.
   Se la glicemia si abbassa troppo, ti sentirai stordito e tremante (IPOGLICEMIA).
   Mangia immediatamente 3-4 zollette di zucchero o bevi un succo di frutta.

Queste sono le prime semplici istruzioni. In occasione dei prossimi incontri, parleremo ancora di questo argomento.

Prossimo appuntamento .....

Firma del diabetologo ……, data ……

Volantino per il paziente

PIANIFICAZIONE DEI PASTI

Diabete Tipo 2

Questo volantino non sostituisce una dieta vera e propria, ma può aiutarti a modificare qualche abitudine alimentare, prima dell'incontro ufficiale con la dietista.

Per affrontare bene il diabete devi seguire alcune semplici regole, che possono aiutarti a migliorare la salute, ridurre la glicemia e prevenire le complicanze del diabete:

1. **L'apporto giornaliero di cibo** dovrebbe essere suddiviso in almeno **3 pasti principali e 2 spuntini.** Questo per prevenire l'appetito e per diminuire l'aumento della glicemia che generalmente si verifica dopo i pasti.

2. **Puoi mangiare liberamente verdure** (pomodori, cetrioli, cavoli, spinaci, insalata, carote, ecc.), così come bere **the, caffè, acqua, succo di pomodoro o bevande con dolcificanti.** Questi tipi di alimenti non contengono calorie o ne contengono molto poche. Inoltre le verdure sono ricche di fibre (che possono migliorare la glicemia) e di tutte le vitamine necessarie.

3. **Ricorda di dimezzare le quantità di pane**, cracker, grissini, patate, riso, cereali, pasta, legumi, lenticchie, frutta. Bisogna cercare, inoltre, di diminuire la quantità di carni magre, pesce, latte e prodotti caseari (formaggi).

4. **Se devi perdere peso dovresti evitare i grassi** (burro, margarina, olio, salumi, formaggi grassi, carne e pesce grassi o in scatola, salse, creme, palatine fritte, frutta secca) ed **evitare gli alcolici** (distillati, liquori, vino e birra)

5. **Non dovresti mangiare o bere zucchero o alimenti che lo contengono** come p.es. cioccolata, torte, miele, dolciumi, bibite commerciali; anche i succhi di frutta naturali contengono lo zucchero: quello della frutta stessa.

6. **Alcuni prodotti "per diabetici"** contengono fruttosio o sorbitolo, che sono "zuccheri nascosti".
   Questi prodotti **possono talvolta essere ricchi di grassi.**

7. **Prova a diminuire il consumo di sale**, specialmente se hai la pressione alta.

8. **Rendi saporiti gli alimenti** con l'aggiunta di spezie, erbe aromatiche, limone, ecc.

Volantino per il paziente

DIMAGRIRE

Per Diabete Tipo 2

La diminuzione del grasso corporeo migliorerà la tua glicemia e ridurrà il bisogno di prendere farmaci (insulina o compresse).
Può anche aiutare la cura di altri problemi connessi, come: elevato colesterolo, pressione alta, mal di schiena e dolori alle articolazioni.
Nessuno dovrebbe dimagrire più di 1 Kg alla settimana: la velocità ideale di discesa è di 1-3 Kg al mese.
È risaputo che il modo migliore per ridurre il grasso corporeo e ridurre l'apporto di cibo.
Se sai di mangiare **un dato cibo in quantità eccessiva** (p.es. dolci, pasta, pane, riso, legumi, carne, salumi, formaggio, ...), **prova a dimezzarlo**.
Se bevi vino, birra o altri alcolici, cerca di evitarli durante il periodo di dimagrimento.
Se già mangi molto poco e non bevi vino, si dovrebbe ugualmente riuscire a individuare qualche sbaglio nutrizionale: per due o tre giorni prova ad annotare l'esatta quantità di cibo consumata.
Potresti scoprire errori imprevisti che potrai discutere durante il prossimo incontro con il medico o la dietista.

Ecco alcuni suggerimenti per aiutarti a seguire una dieta ristretta:

• Considera che la diminuzione di peso può essere raggiunta in due fasi: in primo luogo, durante un periodo di tempo limitato, mangiando meno; in secondo luogo consumando il corretto numero di calorie per poter mantenere il tuo nuovo peso: dovrai controllarti e non tornare alle vecchie e sbagliate abitudini alimentari.

• Fa sempre una prima colazione e uno spuntino fra i pasti principali.

• Uno spuntino è anche utile prima di una festa o prima di fare acquisti alimentari.

• Se hai tanta fame da non riuscire ad arrivare al prossimo spuntino o pasto principale, mangia delle verdure (sedano, cetrioli, carote, ecc.).

• Se hai sete, bevi acqua o bevande prive di zucchero.

• Non tenere in casa grandi scorte di cibo, specialmente in frigorifero ed evita di lasciare in giro dolci e pasticcini.

• Chiedi l'aiuto dei familiari e degli amici e non esitare a lasciare un po' di cibo nel piatto in qualsiasi occasione.

• Alcune persone hanno paura di dimagrire perché non vogliono sembrare malate. E' vero che una perdita di peso non desiderata può essere associata con una malattia (p.es. diabete non controllato), ma d'altra parte il dimagrimento desiderato è associato con salute e gioventù.

Perdere peso è facile, mantenere il risultato può essere difficile.

• II modo migliore per farlo è **inserire un'attività fisica tra le tue abitudini quotidiane**: p.es. ogni giorno un'ora di marcia o mezz'ora di bicicletta, evitando però sforzi intensi fino a quando non sarai ben allenato (... e meno pesante!).

• **Mangia meno grasso che puoi** in cibi come burro, olio, formaggio, carni fredde, frutta secca, fritture.

Volantino per il paziente

PREVENZIONE DELLE LESIONI DEL PIEDE

Per pazienti senza complicanze vascolari e/o neuropatiche

RICORDA:

- Problemi ai piedi, ricoveri per infezioni e problemi vascolari **si possono evitare**.
- **Fa ogni anno un esame completo dei piedi per individuare i problemi sin dall'inizio**.
- **Sorveglia scrupolosamente la glicemia.**
- **Smetti di fumare!**

DOVRESTI:

- **Osservare quotidianamente i piedi** (se incontri difficoltà, usa uno specchio o chiedi a un amico).
- **Segnalare** la presenza di: duroni, calli, screpolature, infezioni, cambiamenti di colore, ulcere.
- **Tenere i piedi puliti asciutti**. Se la pelle è molto secca usa una crema idratante: se è umida usa un talco.
- Cambia**re ogni giorno** i calzini, le calze o i collant.
- Indossare **scarpe adatte alla forma del piede**, morbide e di misura giusta.
- **Limare** le unghie anziché tagliarle. **Niente chirurgia da stanza da bagno!**

IMPORTANTE:

- Evita le temperature estreme; **lava i piedi in acqua tiepida.**
- **Non camminare a piedi nudi.**
- **Non usare** strumenti appuntiti o taglienti.
- **Non usare callifughi** (cerotti o liquidi).
- Di al podologo che hai il diabete.

Per qualsiasi dubbio non esitare a contattare il diabetologo.

Nome : ..... Telefono: .....…….....

Volantino per il paziente

PERDITA DELLA SENSIBILITA' AL DOLORE

Complicanze a lungo termine e prevenzione delle amputazioni

II tuo diabetologo ti ha dimostrato che il diabete ha portato alla perdita della sensibilità al dolore nei tuoi piedi.
Ciò significa che hai perso il **campanello d'allarme** in caso di ferite o bruciature e quindi, se ti ferirai il piede, sentirai pochissimo o addirittura nessun dolore.
Nel tuo caso l'assenza di dolore è pericolosa, la ferita potrebbe infettarsi e causare seri problemi. Ogni piccola ferita può peggiorare senza essere scoperta.
In questi casi l'infezione si estende tanto da rischiare l'amputazione del piede.

RICORDA:

*** Hai perso il Sistema di Allarme "Dolore"**

*** Devi sopperire da solo a questa perdita, quindi:**

*** Controlla i piedi per eventuali ferite OGNI GIORNO, mattina e sera**

PUOI PROTEGGERE I PIEDI:

1. **Controlla i piedi ogni volta che ti togli le calze**. Cerca piccole ferite o segni di pressione (arrossamenti).
2. **Controlla sempre l'interno delle scarpe** con la mano prima di calzarle.
3. Disegna le sagome dei tuoi piedi su un cartone. Ritagliale e inseriscile nelle scarpe per essere **sicuro che sono abbastanza lunghe e larghe.**
4. **Non camminare mai scalzo, specialmente sulla spiaggia** e non indossare mai le scarpe senza calze.
5. **Non usare borse dell'acqua calda** o termofori per riscaldare i piedi, ma metti calze di lana. Misura la temperatura dell'acqua con un termometro prima di fare il bagno! Non superare i 37°C.
6. **Usa una limetta di cartone per accorciare le unghie** e pietra pomice per rimuovere le callosità. Non usare mai strumenti taglienti, apparecchiature elettriche o prodotti chimici per la cura del piede! **Niente chirurgia da stanza da bagno.**
7. **Se scopri una ferita, contatta subito il tuo diabetologo**. Fino ad allora, non camminare.
8. **Chiedi dove trovare un ambulatorio podologico** o uno specialista podologo informato sui problemi del diabete.

LA CORRETTA CURA QUOTIDIANA DEL PIEDE PREVIENE LE AMPUTAZIONI !

Volantino per il paziente

CONTROLLO DELLA VISTA

Complicanze a lungo termine

Ora sei a conoscenza del fatto che i pazienti diabetici possono avere complicazioni alla vista.
REGOLARI CONTROLLI ANNUALI DELLA VISTA possono aiutare a prevenire seri problemi agli occhi.

Queste complicazioni possono essere evitate grazie ai nuovi trattamenti divenuti disponibili oggigiorno.

Le complicanze della vista sono spesso INSIDIOSE.
Potresti non avvertire o vedere nessun cambiamento nella vista.
Solo una visita specifica può consentire di scoprirle

ECCO ALCUNE IMPORTANTI COSE DA RICORDARE:

* bisogna **controllare la vista regolarmente ogni anno**.
  Ricordalo al tuo medico al momento giusto;

* è importante **dire al tuo oculista che hai il diabete**;

* l'esame deve essere fatto **a pupilla dilatata** mediante un collirio speciale;

* evita di guidare per tre ore dopo aver eseguito l'esame dell'occhio, specialmente di notte;

*** solo uno specialista** può eseguire un corretto esame dei tuoi occhi - l'ottico non può farlo;

* se la vista peggiora all'improvviso, contatta il medico immediatamente

* ricorda di fissare e prendi nota del **prossimo appuntamento per gli occhi**.

Data del prossimo appuntamento per gli occhi: ……

Firmato da:

Paziente: ……..…….

Dottore: ……..……..

Volantino per la paziente

GRAVIDANZA E DIABETE

Ecco alcune domande fatte dalle donne che desiderano avere un bambino:

1. Il mio bambino avrà il diabete?

Il rischio è limitato. Per tè che hai il diabete le probabilità che tuo figlio sviluppi il diabete sono quasi le stesse di una donna non diabetica.
La presenza del diabete al momento della nascita è praticamente inesistente.

2. Il mio bambino avrà delle malformazioni?

Se la tua glicemia è ben controllata prima e durante la gravidanza, il rischio è appena al di sopra della media: cioè è quasi lo stesso rispetto alla gravidanza di una donna non diabetica.

3. Che cosa è importante prima di una gravidanza?

La glicemia dovrebbe essere il più possibile vicina al normale prima del concepimento. Quindi puoi aver bisogno di adeguate istruzioni per adattare il dosaggio di insulina ai valori della glicemia. Programma la gravidanza e usa contraccettivi sicuri. Per quelle che hanno complicazioni del diabete è necessaria una speciale attenzione.

4. Troverò particolari difficoltà nel controllo del diabete durante la gravidanza?

La moderna gestione del diabete (autocontrollo della glicemia, frequenti iniezioni di insulina e dieta appropriata) ha reso il controllo durante la gravidanza non più difficile del solito, ma ci sarà bisogno di particolare attenzione durante tutto il periodo.

5. Avrò un parto normale ?

Sì, questo è l'obiettivo. Tuttavia potrai essere ricoverata due settimane prima del termine.

6. Cosa dovrò dire ai miei familiari ?

Che avere un bimbo sano è possibile se otterrai un buon controllo. Dovresti incoraggiare i tuoi familiari a essere presenti durante la visita. Noi saremo felici di rispondere a tutte le domande che vorranno fare.

7. Potrò allattare?

Sì, come qualsiasi donna non diabetica.

8. Cosa accadrà delle complicazioni del diabete?

Non possono essere indotte dalla gravidanza. Se sono già presenti, con le cure adeguate, non peggiorano.

9. Ricorda: Consulta il tuo diabetologo quando programmi una gravidanza, e durante la gravidanza stessa, soprattutto non appena sai di essere incinta. Non aspettare!

Goditi la tua gravidanza !