CONSORZIO MARIO NEGRI SUD Usare Bene i FARMACI REGIONE ABRUZZO

Le strategie di (auto)controllo del diabete di tipo 2 «Prima Parte»

A cura dell'Osservatorio Farmacologico:
Assessorato alla Sanità, Regione Abruzzo; Consorzio Mario Negri Sud
Segreteria Scientifica:
Realizzazione grafica: Maria Nigro

Non solo farmaci

Tra le malattie croniche, il diabete è una delle più diffuse (più di 2 milioni di persone in Italia) e spesso comportano più problemi e complicazioni a coloro che ne sono affetti. I farmaci antidiabetici giocano un ruolo molto importante per mantenere la glicemia, il livello di zucchero nel sangue, il più possibile vicino alla normalità, evitando così le complicanze. L'attenzione del paziente alla terapia farmacologica anti-diabetica segue la regola delle terapie croniche in generale.
Lo spazio per una responsabilità più diretta - una vera e propria automedicazione complessiva - del paziente con diabete riguarda però soprattutto le misure non-farmacologiche e le strategie di controllo (v. Tabella).
Proprio perché è una situazione modello, in cui il coinvolgimento del paziente è particolarmente importante, questo tema viene trattato in modo più esteso, con due schede informative. Questa prima è dedicata ai primi 7 punti della Tabella.

Tabella

⇨ Alimentarsi in modo sano e bilanciato
⇨ Svolgere attività fisica con regolarità
⇨ Tenere il proprio peso sotto controllo
⇨ Smettere di fumare
⇨ Prestare attenzione alla cura e all'igiene della bocca
⇨ Prestare attenzione alla cura e all'igiene della pelle
⇨ Prestare attenzione alla cura e all'igiene dei piedi

Alimentazione

Un'alimentazione sana ed equilibrata è la prima condizione per tenere la glicemia sotto controllo, anche quando si assumono farmaci per il diabete. Essa inoltre è fondamentale per raggiungere e mantenere un peso corporeo adeguato. L'alimentazione consigliata alle persone con diabete non si discosta da quella che tutti dovrebbero adottare per stare bene. Nessun alimento è vietato, ma è importante stabilire in modo preciso le quantità di ogni singolo alimento e quando assumerlo. Un'alimentazione varia, ricca di cereali, frutta e verdura e contenente quantità ridotte di grassi e zuccheri fornisce il giusto apporto di calorie, vitamine e sostanze nutritive. Il numero di calorie da assumere durante la giornata e il numero di pasti vanno concordati con il proprio medico curante, in base al proprio peso, all'età, all'attività lavorativa e ai farmaci che si assumono per il diabete.

Attività fisica

La sedentarietà è la causa più importante dell'obesità, che a sua volta è il fattore principale nel causare il diabete di tipo 2.
L'attività fisica è possibile ad ogni età e produce innumerevoli benefici:

- ⇨ riduce la glicemia e la pressione arteriosa;
- ⇨ aiuta a perdere peso, a mantenere un peso adeguato;
- ⇨ migliora forza e tono muscolare;
- ⇨ migliora il senso di benessere e riduce l'ansia e la depressione.

Il tipo e la frequenza dell'attività fisica andranno ovviamente concordati con il proprio medico curante dopo un check-up completo.
Il medico dovrà inoltre fornire tutte le indicazioni su come evitare eventuali crisi ipoglicemiche o altri inconvenienti che potrebbero verificarsi durante l'attività fisica.

Fumo

Le persone con diabete che fumano hanno un rischio di morire di malattie cardiovascolari tre volte maggiore rispetto alle persone con diabete che non fumano, per gli effetti del fumo sulla pressione arteriosa, il colesterolo, la riduzione dell'ossigeno che arriva ai tessuti, l'innalzamento della glicemia.

Il fumo inoltre:

- ⇨ danneggia e restringe i vasi sanguigni, favorendo infezioni ed ulcere ai piedi;
- ⇨ aumenta la probabilità di sviluppare complicanze ai reni o alle terminazioni nervose.

Igiene orale

Nelle persone con diabete scarsamente controllato si possono verificare ascessi e gravi affezioni alle gengive. Risulta di conseguenza particolarmente importante seguire una corretta igiene orale (lavarsi i denti dopo ogni pasto con uno spazzolino morbido e usare il filo interdentale) e sottoporsi a visita dentistica almeno ogni sei mesi. All'infuori delle visite di controllo, occorre recarsi dal dentista se si verificano le seguenti situazioni:

- ⇨ le gengive sanguinano quando si mangia o ci si lava i denti;
- ⇨ le gengive sono arrossate, gonfie o sensibili;
- ⇨ le gengive si sono retratte;
- ⇨ appare del pus quando si toccano le gengive;
- ⇨ quando si mastica, i denti non combaciano più come prima;
- ⇨ persistenti alito cattivo o sapore cattivo in bocca.

Cura della pelle

Nelle persone con diabete anche la pelle risente degli effetti dell'elevata glicemia. Subisce, infatti, un invecchiamento precoce dovuto ad una aumentata fragilità e una riduzione dei meccanismi

di difesa. Si ha quindi una maggiore predisposizione alle ulcerazioni e alle infezioni batteriche e fungine che tuttavia possono essere evitate con una serie di accorgimenti igienici:

- Mantenere la pelle ben asciutta e pulita, facendo attenzione soprattutto ai punti in cui si formano delle pieghe. Evitare l'utilizzo di acqua eccessivamente calda per lavarsi. Prevenire l'eccessiva secchezza della pelle; una pelle screpolata o irritata è infatti più facilmente soggetta ad infezioni. E' quindi importante idratarla con creme alla lanolina, soprattutto quando fa freddo o c'è vento. Non utilizzare i bagnoschiuma, ma saponi emollienti. Dopo il lavaggio, utilizzare creme idratanti. E' importante non applicare creme fra le dita dei piedi, poiché potrebbero favorire infezioni da funghi.
- In caso di piccole ferite, lavarle subito con acqua e sapone. Evitare l'uso di disinfettanti come il mercurocromo, l'alcool, o la tintura di iodio, ma applicare una crema antibiotica o una pomata, dopo aver chiesto consiglio al proprio medico. Coprire le ferite con garza sterile fissata con cerotto di carta porosa. In caso di ferite più grandi, ustioni o infezioni, contattare immediatamente il medico curante.
- Consultare un dermatologo se i problemi persistono.

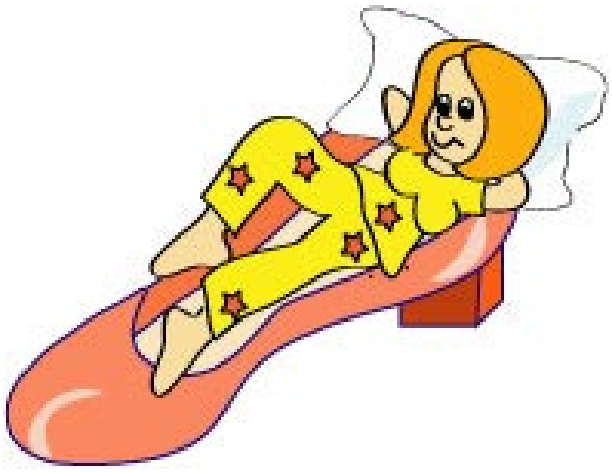
Cura del piede

Nelle persone che soffrono di diabete i piedi sono tra le parti del corpo che devono essere maggiormente controllate per evitare o ritardare il manifestarsi di gravi problemi. E' quindi importante saminare con attenzione i propri piedi ogni giorno e contattare subito un medico qualora si presentassero delle lesioni. Per mantenere i propri piedi in buona salute, è importante:

- Lavarli ogni giorno (anche più volte in caso di eccessiva sudorazione) con acqua non eccessivamente calda asciugandoli con cura, soprattutto fra le dita.

- ⇨ Esaminarli ogni giorno per rilevare l'eventuale presenza di ulcere, callosità, macchie rosse, ferite, rigonfiamenti o vesciche. Se risulta difficile controllare la pianta del piede, usare uno specchio o chiedere l'aiuto di qualcuno.

- ⇨ Per il freddo ai piedi utilizzare le calze, evitando fonti di calore eccessivo come la borsa dell'acqua calda, il termosifone, ecc. A causa di una ridotta sensibilità, ci si potrebbe infatti ustionare senza accorgersene. Per evitare di bloccare l'afflusso di sangue ai piedi, evitare calze con l'elastico stretto le giarrettiere.
- ⇨ Non usare sostanze chimiche su callosità, duroni o altre lesioni ai piedi. I prodotti da banco sono spesso troppo forti per poter essere utilizzati dai soggetti con diabete. Per rimuovere le callosità o i duroni utilizzare solo la pietra pomice o limette di cartone, evitando nel modo più assoluto lamette da barba o lime metalliche.
- ⇨ Tagliare le unghie dei piedi con delle forbici a punta smussa per evitare lesioni e arrotondare gli angoli per evitare le unghie incarnite.
- ⇨ Indossare sempre scarpe morbide e comode, per evitare compressioni, infiammazioni e ulcerazioni. In caso di ridotta sensibilità ai piedi o di deformazioni, consultare il proprio medico per la scelta di calzature adatte.



- ⇨ Non calzare sandali con infradito o aperte anteriormente e non usare stivali di gomma troppo a lungo.
- ⇨ Controllare sempre le scarpe all'interno prima di calzarle. Assicurarsi che non vi siano sassolini, chiodi, o altri oggetti taglienti e che la scarpa non sia di per sé ruvida o rovinata.
- ⇨ Scegliere con cura le calze, che non devono avere cuciture sporgenti. Evitare di indossare calze rammendate. Scegliere calze assorbenti, del tipo di quelle che si usano per fare sport, in modo da proteggere il piede e camminare comodamente.
- ⇨ Non camminare mai a piedi nudi, poiché ci si potrebbe ferire o ustionare senza accorgersene.
- ⇨ Consultare il proprio medico al primo segno di infezione o infiammazione.