

Cosa c'entra la pressione col diabete?

La persona con diabete ha spesso difficoltà a mantenere la pressione sotto controllo. L'ipertensione associata a un diabete mal compensato moltiplica il rischio di seri danni al cuore, al cervello, ai reni e agli occhi. Acquistare un misuratore di pressione e provarla ogni tanto a casa è una buona idea.

Pressione e glicemia alte sono un mix esplosivo.

Entro quali livelli deve restare la pressione?

Dagli standard SID AMD: il trattamento antipertensivo nei pazienti con diabete ha come obiettivo il raggiungimento di valori di pressione sistolica <140 mmHg e di pressione diastolica <90 mmHg. In molti casi si preferisce puntare a 130/70, utilizzando modifiche allo stile di vita e aiutandosi con uno o due tipi di farmaci.

Obiettivi ambiziosi per proteggersi dai rischi.

Quali sono i livelli 'giusti' di trigliceridi e colesterolo?

Il colesterolo HDL aumenta facendo esercizio fisico.

Il controllo del profilo lipidico completo (colesterolo totale, colesterolo HDL e trigliceridi) deve essere effettuato almeno una volta all'anno. Più spesso se qualcosa non va. Il colesterolo LDL dovrebbe essere inferiore a 100 mg/dL; il colesterolo HDL superiore a 40 mg/dL nell'uomo e a 50 mg/dL nella donna. I trigliceridi non dovrebbero superare i 149 mg/dL.



Ho la microalbuminuria, è un problema serio?

A volte è un po' scomodo conservare 24 ore di... pipì.

La presenza di minime quantità di albumina nelle urine indica che qualcosa non va nel funzionamento dei reni. I reni, infatti, dovrebbero trattenerla nel sangue. Questo test va eseguito annualmente e lo stesso vale per la valutazione della velocità di filtrazione glomerulare (GFR). Più spesso se qualcosa non va.

Perché mi hanno accostato un diapason al piede?

La neuropatia può ridurre la sensibilità dei piedi, generando errate posture che facilitano la formazione di calli e impedendo di accorgersi e curare eventuali ferite. È un esame veloce e non invasivo che deve essere eseguito in tutti i diabetici tipo 2 alla diagnosi e nei diabetici tipo 1 dopo 5 anni di durata della malattia e poi ripetuto almeno ogni anno.

Il diapason non lo usano solo i musicisti.

Quanto spesso devo far vedere il fondo dell'occhio?

Guai a saltare un esame, anche se da anni va tutto bene!

I pazienti con diabete tipo 1 devono far esaminare il fondo dell'occhio dopo 5 anni dall'esordio, quelli con diabete tipo 2 entro due anni.

Se tutto va bene i successivi esami, in entrambi i tipi di diabete, dovrebbero essere ripetuti almeno ogni 2 anni. Molto più spesso se qualcosa non va. Una diagnosi precoce è essenziale per contrastare la retinopatia.

Il cuore va bene, mi dicono, eppure faccio spesso dei controlli specifici. Come mai?

Ogni anno
va fatto
il tagliando.

Tutte le persone con diabete, indipendentemente dal livello di rischio, devono eseguire annualmente un esame dei polsi periferici, la ricerca di soffi vascolari e un normale elettrocardiogramma basale o un elettrocardiogramma da sforzo.

Chi ha il diabete corre, infatti, il forte rischio di sviluppare infarti o scompenso cardiaco.



Ogni anno o due
mi appoggiano
uno strumento sul collo.
A cosa serve?

Si tratta di un ecodoppler alle carotidi. Può essere utile in alcuni soggetti a rischio per valutare il livello di chiusura delle arterie che portano sangue al cervello e per analogia il grado di occlusione dell'aorta e delle coronarie.

Col cuore non si scherza
e nemmeno con il cervello.

Perché il medico mi misura la pressione anche alle caviglie?

'Indice braccio caviglia' ('Indice di Winsor') misura il rapporto fra la pressione massima alla caviglia e al braccio. È un test non invasivo da svolgere ogni 3-5 anni per diagnosticare una eventuale arteriopatia periferica.

L'arteriopatia provoca dolori quando si cammina.

Perché mi hanno chiesto di fare le transaminasi?

Ricordiamoci che il fegato è il regista dell'equilibrio glicemico.

Il diabete, soprattutto di tipo 2, è associato a una infiltrazione di grasso nel fegato che può degenerare in epatite. Se il Diabetologo ha il sospetto di una steatosi epatica o steato-epatite farà misurare le transaminasi nel sangue e, se qualcosa non va bene, chiederà una ecografia epatica.

