

La Giornata del Diabete

Scritto da Administrator

Giovedì 15 Novembre 2018 13:38 - Ultimo aggiornamento Giovedì 15 Novembre 2018 21:34



Cominciavano le giornate della prevenzione e , soprattutto nelle scuole, le associazioni di volontariato avviavano le prime campagne di educazione ... sanitaria ... ambientale ... alimentare ... sessuale ...contro il fumo ...contro l'alcolcontro le droghe....

La Giornata del Diabete

Scritto da Administrator

Giovedì 15 Novembre 2018 13:38 - Ultimo aggiornamento Giovedì 15 Novembre 2018 21:34

Non era semplice , e si capì subito , che “ penetrare “ nelle distrazioni giornaliere dei ragazzi/e era ancora prematuro "proporre per educare" dopo tante disattenzioni e lassismi ma bisognava pur cominciare e perciò si perseverava anche se i destinatari , ma non tutti , approfittavano per farla passare come l'occasione per far nulla. Ascoltai un ragazzo dire ad un coetaneo che non si faceva “ scuola “ perché era la Festa dell'AIDS !!

Ma la perseveranza è servita a qualcosa e più di un germe certamente è germogliato.

Nella nostra piccola collettività non siamo affatto indenni da questa brutta malattia che si chiama Diabete e acquattato si presenta con un nome quasi elegante , molto “ dolce “ e poi traditore .

Ultimamente è andato via per sempre un nostro amico e , per quanti gli siamo stati vicino, si può scrivere che la rassegnazione si leggeva negli occhi.

Questa brutta bestia , uno alla volta , attacca e distrugge gli organi vitali con tanta sofferenza.

Il diabete , però , non deve essere considerato una malattia, ma una condizione che deve essere controllata e curata in tempo . Era già noto nell'antichità , tuttavia sino al 1921 (anno di scoperta dell'insulina) , non se ne conosceva la causa ed ancora oggi non si sa perché si sviluppi in alcuni soggetti risparmiandone altri anche se della stessa famiglia.

Il 14 novembre è la data di nascita di *Frederick Banting*, endocrinologo, scopritore della insulina. E il *14 di Novembre del 1991* , allo scopo di aumentare la consapevolezza dell'impatto che il diabete ha sulla famiglia , venne istituita la giornata del Diabete

Il termine diabete , in latino , significa sifone e fa riferimento ad uno dei sintomi più frequenti:

Una grande sete accompagnata da una grande quantità di urina, l'acqua bevuta non è trattenuta e viene eliminata con conseguente disidratazione e morte del paziente. Era questo, nel passato non tanto lontano, il destino di tutti i pazienti affetti da diabete insulino dipendente sino alla scoperta dell'insulina, ed erano questi i casi descritti nell'antichità. In tempi più moderni il diabete è stato differenziato nella forma "insipido" e "mellito".

Con il primo termine si intende una condizione di perdita di grandi quantità di urine insipide (senza sapore) mentre nella forma "mellito" le urine sono dolci (attirano le formiche). La prima è una forma molto rara mentre il secondo è una condizione frequente ed in espansione, si prevede che nel 2025 saranno presenti oltre 150 milioni di diabetici nel mondo.

Da questo momento parleremo esclusivamente di diabete "mellito"

Il diabete di tipo 1

Il diabete di tipo 1 (scritto in numeri romani per non confondere il numero I romano con la lettera I maiuscola) rappresenta la forma più classica di diabete mellito. L'esordio è generalmente improvviso, spesso con un coma, in soggetti giovani, in pieno benessere che improvvisamente iniziano a urinare molto ed a bere altrettanto. Il diabete di tipo 1 presenta un'ereditarietà non evidente, è presente sporadicamente nelle famiglie (probabilmente si eredita la predisposizione a sviluppare il diabete), i soggetti sono generalmente magri e devono essere trattati con l'insulina, il loro pancreas non è più in grado di produrre una quantità sufficiente di insulina che deve essere necessariamente somministrata come iniezione

Il diabete di tipo 2

a differenza del tipo I, è molto più frequente, interessa soggetti di età avanzata (anche se esistono molte eccezioni a questo proposito), in soprappeso o francamente obesi, è presente una discreta familiarità, Spesso è sottovalutato o non riconosciuto e può essere trattato con l'insulina, ma la terapia principale è rappresentata dalla dieta. Il pancreas di questi soggetti è generalmente in grado di produrre insulina ma questa è meno efficiente. Per capire si può immaginare che per entrare nella cellula il glucosio debba passare attraverso una porta, la cui serratura è aperta da una chiave di nome insulina. Nel caso del diabete di tipo 1 è la chiave a non essere sufficiente o a mancare del tutto, nel caso del diabete di tipo 2 la chiave c'è ma è la

serratura ad essere difettosa o la porta ad essere troppo piccola, oppure i cardini ad essere duri, oppure tutte queste condizioni insieme, in conclusione: la chiave funziona ma la porta si apre troppo poco.

LE COMPLICANZE CRONICHE

Questa sera non è mio intento spaventarvi, tuttavia spero di terrorizzarvi! Perché un inizio così aggressivo? Perché il diabete non si fa sentire e le complicanze si sviluppano lentamente illudono tutti di non esistere, non fanno venire il mal di testa, non ci si accorge del loro strisciante ma inesorabile progredire. Solamente mantenendo un continuo controllo si può ritardarne o contenerne le conseguenze.

NEFROPATIA : ossia danno renale.

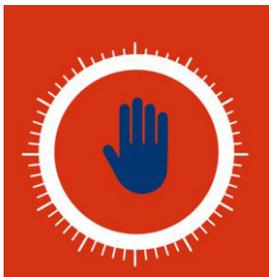
RETINOPATIA : La retina è la parte più delicata e sensibile del nostro occhio, svolge la stessa funzione della pellicola fotografica e permette la visione. Qualsiasi danno ne alteri la funzione ne deriverà una riduzione alla nostra capacità visiva

NEUROPATIA : La neuropatia è la complicanza in assoluto più subdola, le manifestazioni sono moltissime e riguardano tutte le funzioni del sistema nervoso centrale e periferico

PIEDE : Il piede è l'organo meno controllato di tutto il corpo, la scarsa attenzione dedicata ai piedi da parte di medici (aspettano che il problema sia loro sottoposto) e pazienti (non danno importanza ai loro piedi) è la principale causa di amputazione.



Suggerimenti



Consigli per tenere sotto controllo il diabete , stili di vita e comportamento sulla alimentazione

- *Evita brusche variazioni della glicemia. Zucchero, miele, dolci, marmellata, pasticceria, biscotti, bevande dolci sono alimenti che contengono zuccheri semplici che entrano rapidamente in circolo facendo aumentare bruscamente la glicemia: il loro uso è di norma*

La Giornata del Diabete

Scritto da Administrator

Giovedì 15 Novembre 2018 13:38 - Ultimo aggiornamento Giovedì 15 Novembre 2018 21:34

vietato. I cibi che contengono invece zuccheri complessi (amidi) possono essere assunti più tranquillamente perché vengono assorbiti lentamente in quanto devono essere prima "smontati" nell'intestino.

• *Al posto dello zucchero usa un dolcificante.* Tra i frutti ricchi di zucchero troviamo uva, fichi, cachi, banane: sono permessi solo in piccole quantità.

• *Evita di assumere un solo pasto troppo abbondante.* È preferibile suddividere il cibo in tre pasti bilanciati; in alcuni casi può essere necessario effettuare degli "spuntini" tra un pasto e l'altro (scegli però cibi semplici e non esagerare nelle quantità).

• *I grassi d'origine animale sono un pericolo per la salute delle nostre arterie: diminuisci il consumo di carni rosse, insaccati, burro, formaggi, latte intero, dando la preferenza alle carni bianche (pollo, coniglio, pesce) e al latte scremato.*

• *Evita il burro e usa l'olio (meglio di oliva) come condimento.*

• *Aumenta le fibre alimentari*

Ancora sulle brutte conseguenze : il Diabete e la vista

Anche l'occhio vuole la sua parte ... di prevenzione

"Buon giorno dottore sono Gluck. Il mio medico - il Dottor Test - anche quest'anno

mi ha inviato da lei che è un bravo oculista. Ma è proprio necessario che io venga

ogni anno?"

"Se tutto va bene e se lei continua a controllare bene il suo diabete una volta

l'anno basterà e comunque non ritardi il controllo oltre i 18-20 mesi."

"Ma Dottor Look, se il mio occhio sta male certamente mi avverte !???"

"Non avverte subito! Quasi mai ci sono segnali precoci! L'occhio è un organo

delicato, ha bisogno di cure continue ... l'attenzione costante alla glicemia pro-

tegge la vista e la sua integrità.

La Giornata del Diabete

Scritto da Administrator

Giovedì 15 Novembre 2018 13:38 - Ultimo aggiornamento Giovedì 15 Novembre 2018 21:34

Ma, l'occhio si lamenta solo raramente! Il controllo periodico dell'oculista ser-

ve a dare la certezza del suo stato di salute!"

"Bene, Mister Gluck, prima di visitarla, vorrei spiegarle alcune cose sull'occhio.

Mi aiuto con questo disegno.

Nell'occhio c'è una piccola finestra, la pupilla, che permette il passaggio di lu-

ci e immagini, e una piccola lente, che si chiama cristallino. Serve a proiettare

le immagini, le luci e i colori del mondo esterno verso la retina. La retina è co-

me una pellicola fotografica sulla quale le immagini vengono impresse. Anzi fa

molto di più: le trasmette al cervello tramite il nervo ottico, una specie di gros-

filo elettrico posto dietro l'occhio.

La Giornata del Diabete

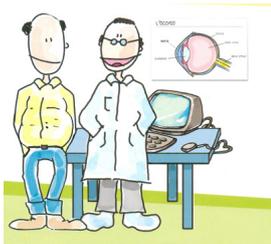
Scritto da Administrator

Giovedì 15 Novembre 2018 13:38 - Ultimo aggiornamento Giovedì 15 Novembre 2018 21:34

Tutte queste strutture, specie la retina, possono essere danneggiate da lunghi

periodi di glicemie elevate. Mi raccomando controlli la glicemia come le suggerisce il Dottor Test."

"Ora vedo tutto più chiaro ... "



La signora Glucy ha un "problema"



La Giornata del Diabete

Scritto da Administrator

Giovedì 15 Novembre 2018 13:38 - Ultimo aggiornamento Giovedì 15 Novembre 2018 21:34

*Buongiorno Dottor Test, sono Glucy, la figlia di Mister Gluck ... Si ricorda di me?
Ho accompagnato qualche volta papà ...*



La Giornata del Diabete

Scritto da Administrator

Giovedì 15 Novembre 2018 13:38 - Ultimo aggiornamento Giovedì 15 Novembre 2018 21:34

.. • mi ricordo di lei. Come mai qui?

Aspetto un bambino!

Che bella notizia! La ricordavo ragazzina e ora la ritrovo neo-mamma.

Il tempo vola. Sono venuta da lei per sapere se devo fare dei controlli. Ho letto su internet che devo stare attenta ... essendo figlia di una persona con diabete.

È vero, la probabilità di avere un diabete gestazionale è più alta in soggetti che hanno una familiarità per diabete.

Un diabete gestazionale? Allora io avrò un diabete in gravidanza?

Detto in parole povere ... durante la gravidanza gli ormoni prodotti dalla placenta stimolano un aumento della glicemia. Nelle donne che aumentano troppo di peso, hanno familiarità per diabete, fanno scarso movimento, il pancreas non riesce ad abbassare adeguatamente la

glicemia .

... e quindi la glicemia può rimanere più alta? E questo può far male al mio bambino?

Il bambino può crescere in modo troppo rapido e determinare un eccessivo anticipo della data del parto e può anche interferire con il buon andamento del parto stesso sia per il bambino sia per la mamma .

••• io cosa posso fare per il mio bambino?

Possiamo stabilire insieme un programma di corretta attività fisica e alimentazione e, se sarà necessario, possiamo utilizzare l'insulina, ma non le "pillole per il dia bete" perché in gravidanza non vanno bene .

... E io, poi?

Il fatto di avere sviluppato il diabete gestazionale rappresenta un campanello d'allarme perché, se adeguatamente trattato e con

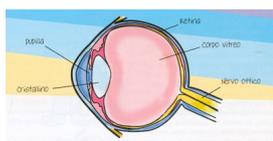
un programma di controlli dopo la gravidanza, consente di non rientrare nel 30-40% di donne che, dopo un diabete gestazionale sviluppa un diabete di tipo 2 (non insulino-dipendente) entro 5-10 anni.



Basterà infatti mantenere le capacità nel gestire l'alimentazione imparate durante la gravidanza ... Il movimento poi sarà la carta vincente.



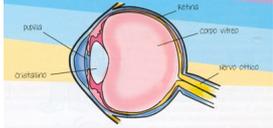
Okkio ... all' Okkio



Controllare la glicemia ...è importante ...e non è dolorosa



Il Diabete può portare alla cecità



OGNI 8 SECONDI UNA PERSONA MUORE A CAUSA DEL DIABETE!	OGNI 3 MINUTI UNA PERSONA CON DIABETE HA UN ATTACCO DI CUORE!	OGNI 30 SECONDI UNA PERSONA SUBISCE UNA IPERTENSIONE A CAUSA DEL DIABETE!	IL 90% DEI CASI DI DIABETE DI TIPO 2 POSSONO ESSERE PREVENUTI!
---	---	---	--

immagini e contenuti tratte dalle riviste di Diabetologia



La Giornata del Diabete

Scritto da Administrator

Giovedì 15 Novembre 2018 13:38 - Ultimo aggiornamento Giovedì 15 Novembre 2018 21:34



franco casainnuovo jacursoonline ☐ ☐ ass cult kaòlokrio