

12 NOVEMBRE - GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE

Informazione è prevenzione: l'ospedale a colloquio con i cittadini

A cura di Patrizia Ruggeri

Responsabile Centro Diabetologico dell'Ospedale di Cremona

Giovedì **12 Novembre 2015**, dalle ore **9.00** alle ore **13.00**, l'Ospedale di Cremona apre le porte ai cittadini in occasione della **Giornata Mondiale del Diabete**.

Gli operatori del **Centro Diabetologico** (Medici Diabetologi, Infermieri, Dietista e Psicologa), in collaborazione con l'Associazione Diabetici Cremonesi, saranno a disposizione (atrio dell'ospedale) per consulenze informative gratuite e per effettuare le seguenti prestazioni:

- **somministrazione questionario** dei fattori di rischio/prevenzione del diabete - rilievo peso corporeo- pressione arteriosa - misurazione del giro vita
- **Colloqui individuali** per l'educazione ad un corretto stile di vita nei soggetti a rischio e non
- Indicazioni per la **gestione del diabete**
- **Interventi di educazione** a piccoli gruppi in merito ad alimentazione, attività fisica e gestione della malattia
- Distribuzione **materiale informativo**.

Che cos'è il diabete?

Il diabete mellito si colloca tra le principali patologie croniche.

Nel 2030 si prevede che le persone con diabete saranno 5 milioni.

Per l'elevata prevalenza, la lunga durata, l'ampio spettro di complicanze e le conseguenze emotive e psicologiche, rappresenta un problema sanitario rilevante per le persone di tutte le età e di tutte le classi sociali.

Prendersi cura di una patologia cronica come il diabete comporta un approccio interattivo con il paziente al quale va assicurata, in ogni caso, una buona qualità di vita.

Quali sono i sintomi?

I sintomi del diabete possono essere diversi e possono insorgere in maniera differente a seconda che si tratti di diabete tipo 1 o di tipo 2.

Nel caso del diabete tipo 1- di solito - si assiste a un esordio acuto, caratterizzato da eccessiva sete (polidipsia), aumentata quantità e frequenza di urine (poliuria), sensazione di stanchezza (astenia), perdita di peso immotivata, pelle secca e aumentata frequenza di infezioni.

Nel diabete tipo 2, invece, si manifestano più lentamente e spesso in maniera meno evidente; possono verificarsi casi di glicemia alta senza che si manifestino i sintomi. La diagnosi avviene spesso quando ormai la malattia è in fase conclamata.

Migliaia di persone sono già diabetiche senza esserne a conoscenza e pertanto esposte a un rischio maggiore.

Le terapie e lo stile di vita

L'obiettivo della terapia del diabete è il mantenimento di un buon compenso metabolico e la prevenzione delle complicanze croniche.

Questi obiettivi si raggiungono migliorando le abitudini di vita: ridurre la sedentarietà, aumentare l'esercizio fisico associato ad una corretta alimentazione.

A questo si può aggiungere la terapia farmacologica.

Alla persona con diabete non si suggeriscono generalmente "diete" o "sacrifici" di breve termine. La sfida che il diabete pone è quella di condurre comportamenti più salutari

abbandonando gradatamente le abitudini che non lo sono: riscoprire il piacere del movimento o dei cibi sani e naturali per esempio, rinunciando sempre più spesso alla comodità dell'auto e del divano.

CENTRO DIABETOLOGICO DI CREMONA, QUALE ATTIVITÀ?

Il Centro Diabetologico è un servizio specialistico che offre sia la consulenza che la presa in carico della persona affetta da diabete; questo finalizzato alla cura della malattia e alla prevenzione delle complicanze (acute o croniche).

In particolare: diagnosi di diabete mellito, impostazione della terapia, educazione terapeutica, screening delle complicanze, certificazioni relative alla patologia, educazione alimentare. Opera un team dedicato composto da medici diabetologi, oculista, infermieri, dietista e psicologo.

Le attività svolte dal Centro sono:

- **prelievo venoso** per esami ematici relativi al monitoraggio del diabete e sue complicanze.
- **Day Service:** nell'arco della mattina vengono effettuate le prestazioni atte a monitorare la malattia (ECG refertato dal cardiologo, visita oculistica per fundus oculare e visita diabetologia).
- **Certificazione** per il rilascio o il rinnovo della patente di guida e per l'esenzione di patologia cronica (013).
- Ambulatorio dedicato al **diabete gestazionale**.
- Ambulatorio dedicato al **diabete tipo 1** e alla gestione del microinfusore.
- **Educazione terapeutica** individuale e di gruppo (autocontrollo, terapia insulinica, prevenzione piede diabetico).
- **Educazione alimentare.**
- **Programmazione di percorsi dietetici** (prima visita e visite di controllo) e addestramento al "counting" dei carboidrati negli alimenti.
- **Prescrizione** di presidi terapeutici per il monitoraggio metabolico e la terapia insulinica;
- **Consulenze** nei reparti del presidio ospedaliero per i pazienti ricoverati.
- **Educazione terapeutica alla dimissione** per una dimissione protetta.