Da tenere presente

- Diabete e cuore sono la stessa storia: ciò che fa bene a uno fa bene all'altro.
- Cinque cose proteggono entrambi: come mangi, quanto ti muovi, il fumo, i tuoi numeri, le medicine.
- Chiedi al medico di scriverti in una riga la tua diagnosi e i tre numeri da tenere d'occhio.
- Non serve la perfezione: serve la costanza, un passo più di ieri.
- Se prendi un anticoagulante, non si salta mai, nemmeno un giorno.
- Chi ha il diabete può avere un infarto senza il dolore classico: un affanno o una stanchezza improvvisi vanno presi sul serio.
- Fai leggere questa guida a chi vive con te.

Centro Diabetologico e Cardiologico DEA

DOVE SIAMO
Via G. Di Vittorio 19 · area urbana di Rossano · 87064 Corigliano-Rossano (CS)

SEGRETERIA E PRENOTAZIONI
0983 530263 · 0983 530266
0983 512190 · 0983 510485

E-MAIL E SITO
info@centrodea.it · www.centrodea.it

ORARI DI APERTURA
Lun, mar, gio, ven 8.30-13.00 e 14.00-18.00
Mercoledì 8.30-13.00 e 16.00-20.00 · Sabato 8.30-13.00

Per i dubbi sulla terapia un medico risponde al telefono lun-ven 11.00-12.30 e mercoledì 18.00-19.30

Questa guida contiene informazioni generali e non sostituisce il tuo medico: se trovi una differenza tra quello che leggi e quello che ti ha detto, vale il tuo medico. Fa parte della collana «Vademecum per il paziente» del Centro DEA, disponibile completa, con tutte le fonti scientifiche, alla reception e su www.centrodea.it.

Testo rivisto e approvato dalla Direzione Sanitaria · Ed. 1 Rev. 0 · 02/01/2027

INF-01.01 · Vademecum per il paziente

Centro Diabetologico Cardiologico DEA

VADEMECUM PER IL PAZIENTE



Diabete e cuore: la stessa storia

Perché viaggiano insieme e le cinque cose che li proteggono entrambi

Cosa fare ogni giorno, e quando chiamare il Centro

Una guida del Centro Diabetologico e Cardiologico DEA

Due malattie, una sola storia

Diabete e cuore sembrano due argomenti diversi, e infatti li curano specialisti diversi. Ma nel corpo sono la stessa storia. Lo zucchero in eccesso nel sangue, anno dopo anno, rovina le pareti delle arterie: le irrigidisce, le restringe, le rende più facili da ostruire. Per questo chi ha il diabete ha un rischio di infarto e di ictus da due a quattro volte più alto, spesso senza avvertire nulla, perché il diabete attenua anche il dolore che dovrebbe fare da campanello.

La notizia buona è che vale anche il contrario: quello che fa bene al diabete fa bene al cuore. Non devi seguire due programmi diversi. Mangiare in un certo modo, muoverti, non fumare, tenere a posto pressione e colesterolo, prendere le medicine con regolarità: sono le stesse cinque cose, e proteggono tutto insieme.

Le malattie di cui ci occupiamo

Diabete di tipo 2. Il corpo produce ancora insulina, ma le cellule non le rispondono più e lo zucchero resta nel sangue. Si sviluppa piano, spesso senza sintomi. Si cura con alimentazione, movimento e farmaci, alcuni dei quali proteggono anche cuore e reni. Non è “il diabete leggero”.

Diabete di tipo 1. Il pancreas non produce più insulina. Nessuno se lo procura. L’insulina va presa ogni giorno, la glicemia misurata spesso. Il rischio quotidiano più frequente è l’ipoglicemia.

Pressione alta. Non dà sintomi ed è la causa più comune di ictus, infarto, scompenso e danno ai reni. Per chi ha il diabete l’obiettivo è in genere sotto 130/80, ma il tuo te lo dice il medico.

Angina e infarto. Le coronarie si restringono per il colesterolo: il peso al petto sotto sforzo è l’angina; se una coronaria si chiude è l’infarto, e ogni minuto conta. Chi ha avuto uno stent non è guarito: la malattia va tenuta ferma per sempre.

DIABETE E CUORE:LA STESSA STORIA VADEMECUM PER IL PAZIENTE

Scompenso cardiaco. Il cuore pompa, ma non abbastanza: affanno, cuscini in più, caviglie gonfie. I peggioramenti si annunciano con un aumento di peso in pochi giorni.

Fibrillazione atriale. Il battito diventa irregolare e il sangue, ristagnando, può formare coaguli: il rischio di ictus si moltiplica per cinque. L’anticoagulante è la medicina più importante che hai e non si salta mai.

Cosa puoi fare tu

Molto più di quanto pensi. Chi tiene sotto controllo glicemia, pressione, colesterolo, peso e fumo riduce il rischio di infarto e ictus fino ad avvicinarlo a quello di chi il diabete non ce l’ha. Non serve la perfezione: serve la costanza. Un passo più di ieri, un piatto scelto meglio, una pillola non dimenticata.

In pratica

Le cinque cose che proteggono diabete e cuore insieme: come mangi, quanto ti muovi, il fumo, i tuoi numeri (glicemia, pressione, colesterolo, peso), le medicine prese con regolarità. Ogni pieghevole di questa serie spiega come fare una di queste cose.