Da tenere presente

- La glicemia isolata dice poco: segna i valori, l'andamento dice tutto.
- Glicata ogni tre-sei mesi: ogni punto in meno è un guadagno, anche se il 7 è lontano.
- Pressione a casa, apparecchio da braccio, seduto da cinque minuti, due misurazioni; mattina e sera nella settimana prima della visita.
- Il «normale» del colesterolo sulle analisi non è il tuo: il tuo obiettivo è più basso e te lo dà il medico.
- Reni: albumina nelle urine e creatinina almeno una volta l'anno, senza aspettare sintomi.
- Peso una volta a settimana, giro vita una volta al mese.
- Chiedi al medico di scrivere i tuoi obiettivi e portali a ogni visita.

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-01.05 · Vademecum per il paziente

Centro Diabetologico Cardiologico DEA

VADEMECUM PER IL PAZIENTE



I tuoi numeri

Il diabete e il cuore non si sentono, si misurano: ecco i sei che contano

Cosa fare ogni giorno, e quando chiamare il Centro
Una guida del Centro Diabetologico e Cardiologico DEA

Prima di tutto

Per ciascun numero ti diciamo cosa misura, come si controlla e l'obiettivo che vale per la maggior parte delle persone. Ma il tuo obiettivo te lo dà il medico, e può essere diverso: un valore giusto per un uomo di cinquant'anni appena diagnosticato non è giusto per una donna di ottanta con altri problemi. Scrivi i tuoi obiettivi nella tabella sul retro e portala a ogni visita.

La glicemia: la foto del momento

È lo zucchero nel sangue in questo istante: sale dopo i pasti, scende con il movimento, risente di stress, febbre, notte insonne. Per la maggior parte dei diabetici l'obiettivo è tra 80 e 130 a digiuno e sotto 180 due ore dopo il pasto; sotto 70 è ipoglicemia. Quante volte misurarla dipende dalla terapia e te lo dice il Centro. Vale per tutti: il valore isolato dice poco, l'andamento dice tutto.

L'emoglobina glicata: il film di tre mesi

Dice qual è stata la tua glicemia media negli ultimi tre mesi; non si inganna saltando un dolce il giorno prima. Obiettivo per la maggior parte sotto il 7%, più basso per i giovani senza altre malattie, più alto per gli anziani o chi rischia ipoglicemie. Si controlla ogni tre-quattro mesi se la terapia è cambiata, ogni sei se tutto è stabile. Ogni punto in meno riduce in modo netto i danni a occhi, reni e nervi: dal 9 all'8 è già un grande risultato.

La pressione: due numeri, misurati bene

Per chi ha il diabete l'obiettivo, per la maggior parte, è sotto 130 la massima e sotto 80 la minima; per gli anziani il medico può accettare fino a 140. La pressione misurata a casa vale più di quella in ambulatorio, ma va misurata bene: seduto da cinque minuti, schiena appoggiata, braccio sul tavolo all'altezza del cuore, senza caffè né fumo nella mezz'ora prima, senza parlare. Due misurazioni a un minuto di distanza, segna la seconda. Mattina prima dei farmaci e sera prima di cena, per una settimana prima della visita. Apparecchio da braccio, non da polso.

I TUOI NUMERI VADEMECUM PER IL PAZIENTE

Il colesterolo: il "normale" delle analisi non è il tuo

Accanto al valore LDL trovi un intervallo "di riferimento" che vale per la popolazione generale. Per te non vale: chi ha il diabete, e ancora di più chi ha avuto un infarto o uno stent, deve averlo molto più basso, spesso la metà. Il medico ti dirà il tuo obiettivo e quasi sempre servirà una statina: non è un segno che stai peggio, è il modo per non stare peggio. I trigliceridi sotto 150 si abbassano soprattutto a tavola. Controllo una volta l'anno, a digiuno.

I reni e il peso

Creatinina nel sangue (da cui si calcola il "filtrato") e albumina nelle urine, almeno una volta l'anno: non hanno un obiettivo da raggiungere, hanno un valore da tenere stabile. Il peso una volta a settimana (ogni mattina se hai lo scompenso), il giro vita una volta al mese: sono gli unici due numeri che puoi cambiare senza farmaci.