Livelli raccomandati:

Pressione del sangue	meno di 130/80 mmHg
Colesterolo totale	meno di 4,0 mmol/L
HDL (colesterolo buono)	più di 1,0 mmol/L (colesterolo buono)
LDL (colesterolo cattivo)	meno di 2,0 mmol/L (colesterolo cattivo)
Trigliceridi	meno di 2,0 mmol/L

Se i livelli sono fuori di questa gamma, sarà utile migliorare la dieta e l'esercizio fisico. Il medico ti potrà anche prescrivere dei farmaci.

Controlli ai reni

- Fai gli esami del sangue e delle urine per la presenza di proteine (microalbumina urinaria) ogni anno.
- Vai subito dal medico se hai un'infezione alla vescica o ai reni, per evitare danni ai reni.

Controllo degli occhi

- Fatti controllare gli occhi da uno specialista (oculista o oftalmologo) almeno ogni due anni, o più spesso sei hai problemi con gli occhi.

Queste informazioni non dovrebbero sostituire i consigli del medico o della squadra di assistenza sanitaria per il diabete. Diabetes Australia – Vic raccomanda di rivolgersi al medico o all'educatore sanitario per informazioni più dettagliate in materia.

- Lo specialista degli occhi controlla se vi sono danni legati al diabete nei vasi sanguigni (retinopatia diabetica), edema maculare o cataratte.
- Se noti cambiamenti alla vista, rivolgiti subito al medico.

Controllo dei piedi

- Controlla i piedi tutti i giorni in cerca di tagli, vesciche o aree rosse.
- Rivolgiti subito al medico se noti ulcere, infezioni o qualsiasi cambiamento nella pelle o nelle sensazioni del piede.
- Fatti controllare i piedi da un podiatra, da un medico o da un educatore clinico per il diabete ogni 6-12 mesi.
- Rivolgiti a un podiatra per il trattamento di ulcere, calli, problemi alle dita dei piedi o ai piedi, appena noti un problema.

Per informazioni in italiano sul diabete, chiama il 1300 801 164.

Diabetes Victoria
570 Elizabeth Street
Melbourne Victoria 3000
t 03 9667 1777
f 03 9667 1778

linea di assistenza
1300 136 588
mail@diabetesvic.org.au
w www.diabetesvic.org
abn 71 005 239 510

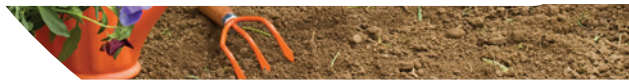
support empower campaign

Vivere bene con il diabete tipo 2

Italian

diabetes victoria

Italian



Vivere bene con il diabete di tipo 2

Della tua squadra di assistenza sanitaria per il diabete fanno parte oltre a te, il tuo medico, l'educatore clinico per il diabete, il dietologo, il podiatra, l'oculista e può includere uno psicologo e un istruttore di attività fisica.

Tieni il diabete sotto controllo:

- Chiedendo chiarimenti al tuo medico e alla squadra di assistenza sanitaria e seguendone i consigli.
- Mantenendo il livello di glucosio nel sangue entro i valori di riferimento. Controlla il livello una o due volte al giorno in ore diverse o come prescritto dal tuo medico o educatore.

- Fai controllare il tuo HbA1c almeno ogni sei mesi. L'HbA1c é un indicatore del livello di glucosio nel sangue nell'arco dei 2-3 mesi precedenti. Per la maggior parte delle persone l'obiettivo è di non superare il 7% o 53 mmol/mol.

I valori di riferimento del glucosio nel sangue sono:

prima dei pasti	6–8 mmol/L
due ore dopo l'inizio dei pasti	6–10 mmol/L

Questi sono solo valori indicativi. Parlane con il tuo medico o con l'educatore clinico per il diabete. Ti consiglieranno i valori di riferimento adatti al tuo caso.

Ti consiglieranno i valori di riferimento adatti al tuo caso. Se sei in sovrappeso, specie nel girovita, perdere peso ti aiuterà a controllare il diabete. Anche una piccola perdita di peso aiuterà a ridurre il glucosio nel sangue, la pressione sanguigna e il colesterolo.

Per perdere peso e ridurre la misura del girovita:

- fai attività fisica più spesso
- mangia cibi sani.

Mantieniti in attività!

- Dedica almeno trenta minuti all'attività fisica, come camminare a passo svelto, la maggior parte dei giorni.
- Muoviti durante il giorno e resta meno tempo seduto.
- Fai attività più vigorosa se puoi, camminando veloce, praticando sport o jogging.
- Fatevi fare un controllo medico prima di iniziare un nuovo programma di esercizi fisici.

Mangia cibi sani

- Consuma tre pasti al giorno – colazione, pranzo e cena.
- Includi in ogni pasto una varietà di cibi sani, fra cui:
  - due porzioni di frutta e cinque di verdure al giorno
  - carne magra, pesce o pollo invece di carne grassa
  - pane e cereali integrali
  - latte, yoghurt e formaggi (scegli prodotti scremati o a ridotto contenuto di grassi)
  - bevi molta acqua.
- Mangia meno cibi grassi o con alto contenuto di sale.
- Limita cibi e bevande con alto contenuto di zucchero.
- Consuma porzioni più piccole.
- Se bevi alcol, non consumare più di due unità alcoliche (standard drink) al giorno. Cerca di rinunciare all'alcol per diversi giorni a settimana.

Quitline®

Non fumare – se fumi cerca di smettere

Se hai bisogno di assistenza chiama la Quitline al numero 137 848.

Il diabete può danneggiare i vasi sanguigni negli occhi, nelle gambe e nei piedi, nel cuore e nei nervi. Di solito non vi sono sintomi fino a quando i danni sono già consistenti.

Fatti fare regolarmente un controllo medico per il diabete

- Fatti controllare la pressione del sangue ogni tre mesi.
- Fatti controllare il colesterolo nel sangue una volta all'anno.