

Giornata mondiale del diabete 2024

EDUCAZIONE ALLA SALUTE

Fonte *INTERNET* - La **Giornata mondiale del diabete 2024**, che si celebra in contemporanea in tutto il mondo il **14 di novembre**, data di nascita del professor Frederick Banting, che con Charles Best isolò l'insulina nel 1921, cambiando per sempre la vita delle persone con diabete.

Quest'anno, e per il triennio 2024-26, la Giornata vuole mettere il focus non solo sull'importanza della prevenzione e dell'accesso alle cure per sempre più persone, ma anche sul **ruolo fondamentale del benessere psicofisico**, spesso messo a dura prova in chi è costretto a convivere ogni giorno con questa patologia cronica. Secondo le stime dell'**International Diabetes Federation (IDF)**, organizzazione internazionale ideatrice della Giornata, **il 36% delle persone con diabete soffre di distress collegato alla patologia** e il 63% afferma che la paura di sviluppare complicanze legate al diabete influisca sul loro benessere. **Il 28% delle persone con diabete dichiara inoltre di avere difficoltà a rimanere positivo nei confronti della propria condizione.**



Diabete a scuola

Il **Documento Strategico di intervento integrato per l'inserimento dei giovani con diabete a scuola** (consultabile [qui](#)) realizzato nel 2013 dalla **ONLUS AGD Italia – Coordinamento tra le Associazioni Italiane Giovani con Diabete**, in collaborazione con il **Ministero della Salute** e il **Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca** rappresenta:

- Un percorso chiaro e preciso che accompagna e supporta i genitori nella delicata e articolata fase del reinserimento del bambino nelle attività scolastiche
- Un'informativa per il personale scolastico che consente di essere messo nelle condizioni di poter gestire in maniera consapevole e sicura la continuità terapeutica e/o eventuali situazioni di emergenza.



I sintomi del diabete



Sete
eccessiva



Fame
continua



Disturbi
sessuali



Perdita
di peso
(d. tipo 1)



Rallentamento
guarigione
ferite



Minzione
frequente



Alterazioni
sensibilità



Stanchezza



Visione
offuscata

SINTOMI DEL DIABETE



TERAPIA



PREVENZIONE



SINTOMI GLICEMIA BASSA



Principali sintomi della GLICEMIA ALTA



NOME ESAME	VALORE NORMALE	VALORE ALTERATO	RISCHIO DIABETE	COME SI FA IL TEST
GLICEMIA	65-110 mg/dl		nella norma	a digiuno da almeno 8-10 ore
		100-125 mg/dl	a rischio diabete (prediabete)	a digiuno da almeno 8-10 ore
		> 125 mg/dl in più di un esame	diabete	a digiuno da almeno 8-10 ore
TEST DI CARICO DEL GLUCOSIO	140 mg/dl		nella norma	a digiuno da almeno 8-10 ore
		140-200 mg/dl	a rischio diabete (prediabete)	a digiuno da almeno 8-10 ore
		> 200 mg/dl in più di un esame	diabete	a digiuno da almeno 8-10 ore

DIABETE

DIABETE

- Sempre affamato
- Inspiegabile perdita di peso
- Intorpidimento o formicolio di mani e piedi
- Frequente minzione
- Problemi sessuali
- Estrema stanchezza

COMPPLICANZE

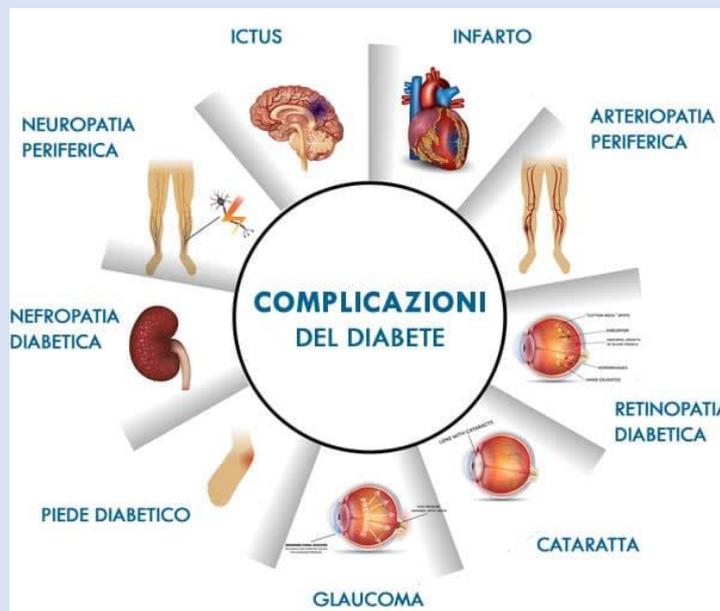
- Candida
- Fette che guariscono lentamente
- Neuropatia periferica
- Malattia cerebrovascolare
- Neuropatia diabetica
- Malattia coronarica
- Danni agli occhi

PREVENZIONE

- Mangia in modo sano
- Evita cibi calorici
- Pratica esercizio fisico con regolarità
- Evita bevande alcoliche e fumo
- Esegui periodicamente la visita con un diabetologo

CONTROLLA LA GUCEMIA

Molto assetato

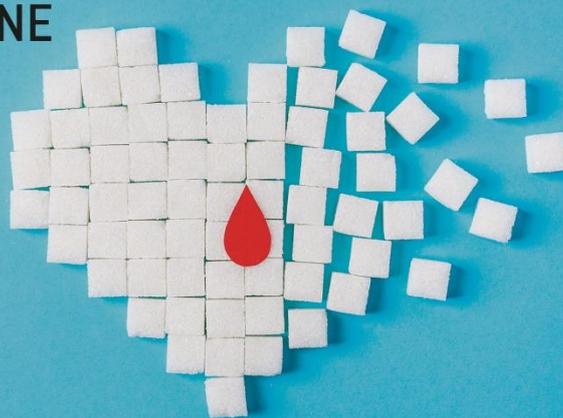


DIABETE E SALUTE ORALE

Sei fattori a cui prestare attenzione e che potrebbero far scattare un campanello d'allarme.

- Salivazione meno fluida e più viscosa
- Sviluppo di carie
- Alitosi
- Formazione di mughetto sulle mucose orali
- Secchezza della bocca
- Lingua biancastra

IL DIABETE È UNA MALATTIA SILENZIOSA CHE SI PUÒ COMBATTERE CON LA PREVENZIONE



I tipi di Diabete

- Il **DIABETE TIPO 1 T1** è causato da perdita o malfunzionamento delle cellule che producono l'insulina nel pancreas (cellule beta). Questo tipo di Diabete è sempre curato con iniezioni di insulina per tenere sotto controllo la glicemia.
- Nel **DIABETE TIPO 2 T2**, invece il tuo corpo è resistente all'effetto dell'insulina che, oltretutto, viene prodotta dal tuo pancreas in quantità insufficienti. Questo tipo di Diabete viene curato con dieta bilanciata, esercizio fisico e riducendo l'eccesso di peso. La cura si basa anche sull'uso di farmaci e, se necessario, di insulina. I disturbi che accompagnano il Diabete sono presenti soprattutto nel Diabete tipo 1 e compaiono improvvisamente. Al contrario, nel Diabete tipo 2 questi segni non sono presenti o sono scarsi e la malattia compare lentamente, nel corso di vari anni. Infatti, il Diabete tipo 2 viene scoperto spesso in maniera occasionale.



Esistono anche altre forme di Diabete:

- il **DIABETE GESTAZIONALE** (accompagna la gravidanza).
Alcune meno frequenti come:
- il **DIABETE GENETICO**;
- il **DIABETE CAUSATO DA ALCUNI FARMACI** (cortisonici, ad esempio);
- il **DIABETE CAUSATO DA ALCUNE MALATTIE DEL PANCREAS**.

Dieta per il diabete: alimenti consentiti e vietati



CHECK-UP DIABETE

- ✓ GLICEMIA
- ✓ EMOGLOBINA GLICOSILATA
- ✓ MICROALBUMINURIA
- ✓ URICEMIA
- ✓ CREATININA
- ✓ TRIGLICERIDI
- ✓ COLESTEROLO HDL
- ✓ COLESTEROLO LDL
- ✓ COLESTEROLO TOTALE
- ✓ ESAME DELLE URINE