

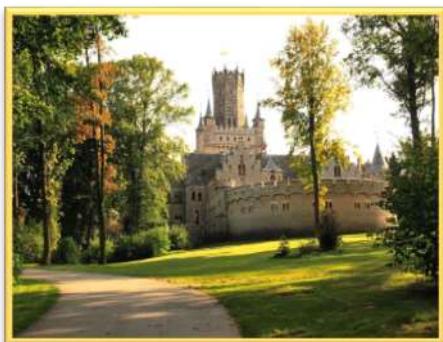
# TERUCCIO E IL DIABETE

*Esperienze di vita vissuta*

*By Sieg*



## PRESENTAZIONE



Lord Teruccio, appartenente ad una aristocratica e ricca famiglia, si accorse per puro caso, di essere

affetto da diabete, definito di tipo due, ossia diabete alimentare. Dopo varie terapie con prodotti ingeriti per via orale, considerato che la malattia, subdolamente, perpetrava i suoi misfatti, lord Teruccio decise, su consiglio del diabetologo, di ricorrere alla terapia insulinica.

Questo e-book è dedicato a coloro che, consapevoli dei danni provoca-



ti dal diabete, con coraggio e costanza, vogliono controllare i valori glicemici nei limiti della normalità (60 - 126).

### UNA DOVEROSA PREMESSA

La flebile luce notturna, col suo tremolio, non conciliava il sonno, e



lord Teruccio, in attesa

dell'incontro con Morfeo, accarezzava il dubbio che da un ventennio gli rodeva il cervello: si può debellare il diabete? forse... oppure no...

Così lord Teruccio, dopo le tante sventure causate dal diabete, decise di seguire la via della saggezza:

**Si può convivere con il diabete!!!**

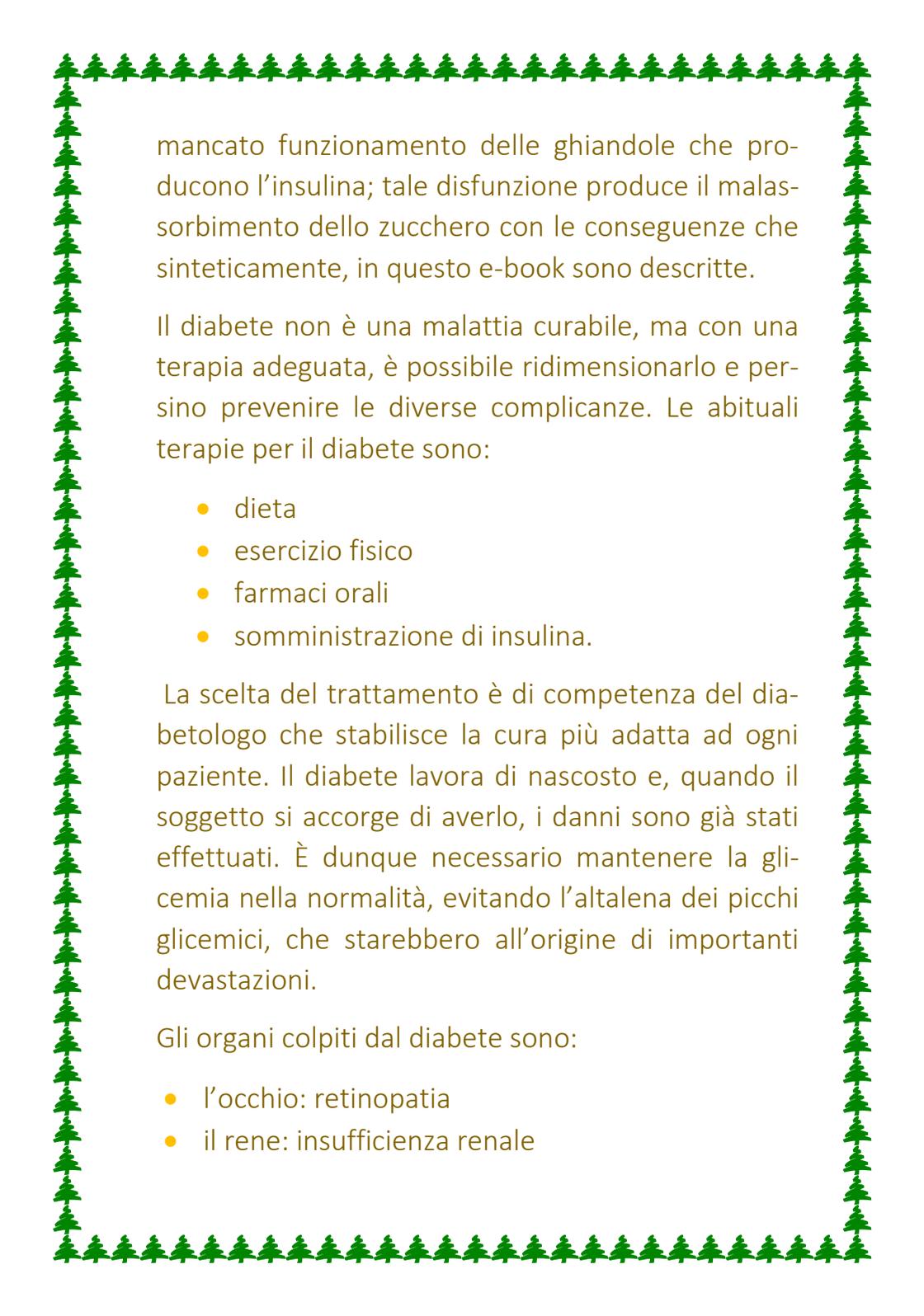


Il diabetologo, osservato il caso, alla fine consigliò a lord Teruccio di abbandonare la terapia orale e di affidarsi all'insulina.



## CIÒ CHE SI DEVE SAPERE

La descrizione pratica: il diabete è causato dal



mancato funzionamento delle ghiandole che producono l'insulina; tale disfunzione produce il malassorbimento dello zucchero con le conseguenze che sinteticamente, in questo e-book sono descritte.

Il diabete non è una malattia curabile, ma con una terapia adeguata, è possibile ridimensionarlo e persino prevenire le diverse complicanze. Le abituali terapie per il diabete sono:

- dieta
- esercizio fisico
- farmaci orali
- somministrazione di insulina.

La scelta del trattamento è di competenza del diabetologo che stabilisce la cura più adatta ad ogni paziente. Il diabete lavora di nascosto e, quando il soggetto si accorge di averlo, i danni sono già stati effettuati. È dunque necessario mantenere la glicemia nella normalità, evitando l'altalena dei picchi glicemici, che starebbero all'origine di importanti devastazioni.

Gli organi colpiti dal diabete sono:

- l'occhio: retinopatia
- il rene: insufficienza renale

- il sistema nervoso
- il sistema neurovegetativo disturbi intestinali e urinari
- il sistema cardiovascolare
- il piede diabetico, l'onicomicosi

### Attenzione

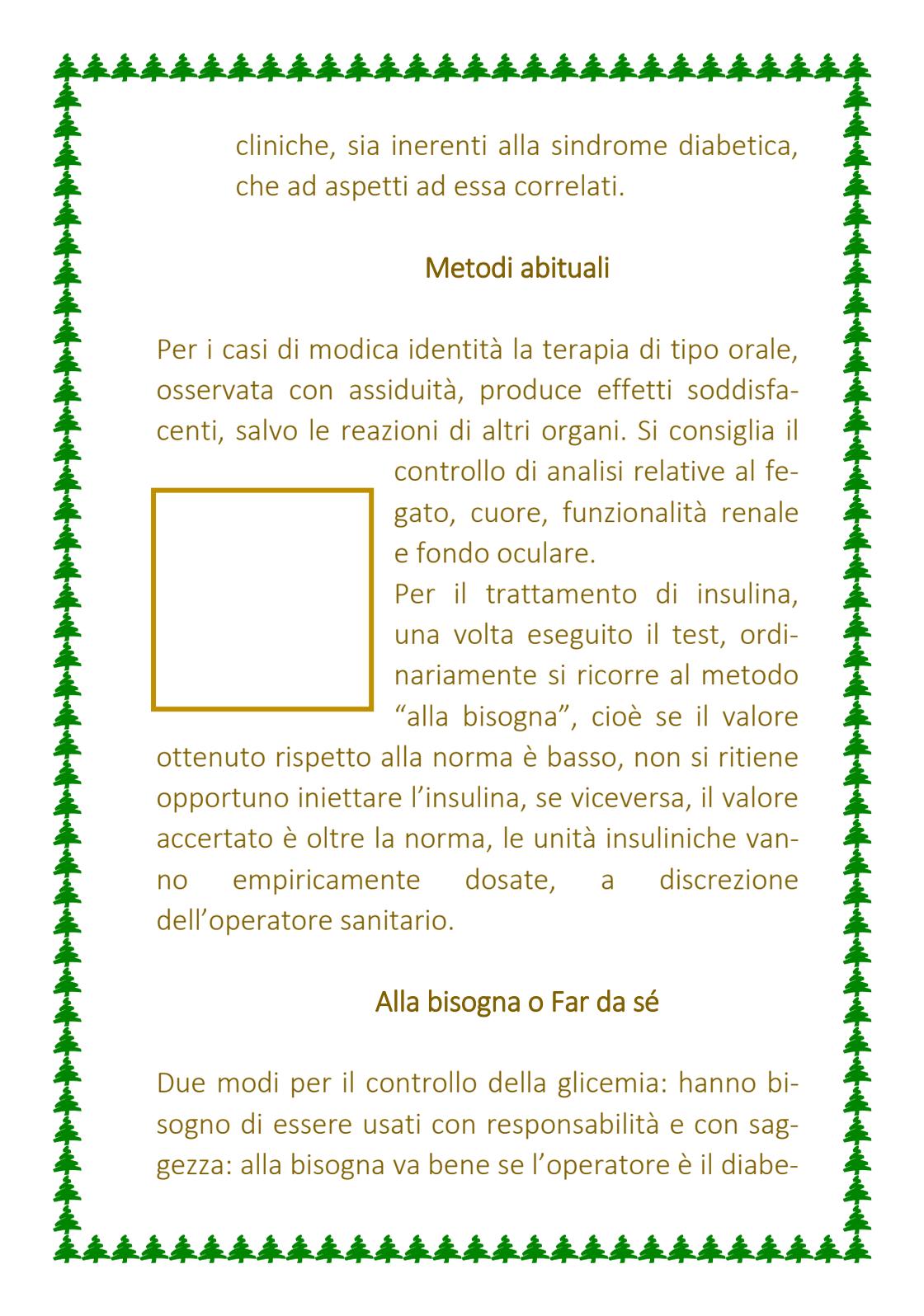
Molto frequentemente viene trascurata la micosi dell'alluce: nella sindrome del piede diabetico si celano molti aspetti che devono essere considerati con attenzione:

- disturbi circolatori della pianta del piede,
- gonfiore agli arti inferiori,
- colore vitiliginoso degli arti
- frequenti piaghe e vescicole con pus.



### Errori e Pericoli

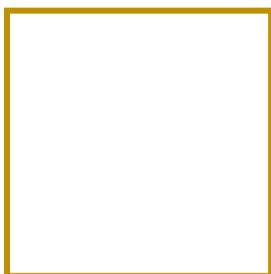
Per il trattamento del diabete non esiste "il fai da te". Qualsiasi iniziativa spetta esclusivamente al diabetologo. Si consiglia vivamente di iscriversi ad un centro diabetologico, per cui sarà necessario il controllo periodico di indagini



cliniche, sia inerenti alla sindrome diabetica, che ad aspetti ad essa correlati.

### Metodi abituali

Per i casi di modica identità la terapia di tipo orale, osservata con assiduità, produce effetti soddisfacenti, salvo le reazioni di altri organi. Si consiglia il controllo di analisi relative al fegato, cuore, funzionalità renale e fondo oculare.



Per il trattamento di insulina, una volta eseguito il test, ordinariamente si ricorre al metodo “alla bisogna”, cioè se il valore ottenuto rispetto alla norma è basso, non si ritiene opportuno iniettare l’insulina, se viceversa, il valore accertato è oltre la norma, le unità insuliniche vanno empiricamente dosate, a discrezione dell’operatore sanitario.

### Alla bisogna o Far da sé

Due modi per il controllo della glicemia: hanno bisogno di essere usati con responsabilità e con saggezza: alla bisogna va bene se l’operatore è il diabe-

tologo o un medico che conosce il paziente; alla bisogna non va bene, se l'insulina è iniettata alla mercé di un infermiere di corsia o dallo stesso paziente. Il far da sé, va bene se il paziente è cosciente e responsabile della propria salute e si comporta in modo del tutto dipendente delle indicazioni del diabetologo.

### Supporto per i controlli

- Il misuratore con strisce reattive,
- la confezione di insulina pronta, a rilascio prolungato
- la confezione di compresse.
- controllare la data di scadenza
- lavare le mani prima della misura: in caso contrario, alcuni residui zuccherini o altro potrebbero alterare il risultato del test.



rini o  
il ri-

La terapia seguita da Lord Teruccio



Attento osservatore dell'andamento del diabete, in tre anni, Teruccio ha riscontrato che nell'arco delle 24 ore il tasso glicemico è stato costante tra 50 e 130: due valori importanti: uno troppo basso e uno di poco superiore

alla norma. Come correggere questi valori? La correzione deve essere apportata dal medico specialista. Teruccio, iscritto a un centro diabetico, ha obbedito ai suggerimenti scientifici del suo diabetologo che, sulla base di analisi cliniche, ha studiato e determinato la curva di carico di insulina e alla fine ha invitato il paziente a non commettere un errore consumato frequentemente: "Se uno deve partecipare ad un pranzo di gala, abitualmente si gonfia di insulina e consuma l'intero pasto; per te, caro Teruccio, non sia così!" E poi si ritorna all'altalena dei picchi glicemici.

Da notare: è difficile interagire con approssimazione, in quanto instabile è il tasso glicemico e altrettanto è la dose di insulina da iniettare. E, ripetendo con enfasi, il diabetologo continuò: "Caro Teruccio,

l'insulina non si tocca: le unità siano sempre costanti: tre volte al giorno: a colazione, a pranzo e a cena (a rilascio prolungato); è l'alimentazione che va corretta e non le unità insuliniche. Conoscendo la curva glicemica, abbiamo da regolarizzare l'alimentazione e l'attività motoria". Teruccio, conoscendo i devastanti effetti della subdola azione del diabete, con costanza e ferma volontà si è comportato di conseguenza ed ha riportato le seguenti indicazioni:



- Colazione: tasso molto basso: 2 fette biscottate con the o altra bevanda non zuccherata; non fidarsi di integratori; importanza fondamentale è il movimento: 30 minuti o di tappeto o di cyclette sono utili per il consumo del glucosio in eccesso.
- Pranzo: tasso molto basso: 40 grammi di pasta, una buona razione di pesce o di carne, contorno di lattuga fresca da alternare con alcune cucchiariate di legumi; non si ometta il movimento.
- Cena: tasso molto basso: 40 grammi di pasta, una buona razione di pesce o di carne, contorno

di lattuga fresca; si sconsiglia vivamente l'uso di patate. Di proposito non sono indicate le dosi di insulina, perché il lettore non sia tentato di stabilire criteri personali, in quanto il fabbisogno di insulina è di esclusiva competenza del diabetologo. Teruccio, or son tre anni, dosando con costanza, alimentazione e movimento, convive col diabete.



## NOTE FINALI

Speriamo che questa breve guida sia stata utile per quanti, come lord Teruccio, sono costretti a convivere giornalmente con il diabete.

Dal Paradiso, lord Teruccio vi benedice  
e vi augura una serena vita.

Non permettete alle malattie  
di avere il sopravvento sulla vostra vita.

Andate avanti con coraggio, costanza  
e attenzione alla dieta!



Polumbia Windsor  
(collaboratrice)