

Anche la pressione

“...e oltre al diabete ho anche la pressione alta...”. Spesso a me e alle mie colleghe del Call Center di Roche Diagnostics è capitato di sentire frasi di questo tipo, perché, a volte, i nostri interlocutori non chiedono solo informazioni ma ci raccontano di sé e di come convi-

vono con il diabete e con le condizioni ad esso legate. Come sottolinea anche il dottor De Vita nell'intervista che segue, l'associazione fra diabete e ipertensione è infatti molto frequente: sono due condizioni 'gemelle', unite nella probabile causa (il sovrappeso o l'obesità), nella conseguenza (il rischio cardiovascolare) e in molti aspetti della terapia e oggi sempre più persone ne sono consapevoli.

Non è un caso che i pazienti, abituati a controllare la glicemia da soli, mostrino interesse anche per l'autocontrollo della pressione arteriosa, pratica altrettanto semplice, comoda e intuitiva.

Oggi, sempre più spesso, ci sentiamo dire dalle persone che chiamano “sa, visto che già controllo il mio diabete, vorrei tenere sott'occhio anche la pressione”.

*Edda Boldrin
Responsabile Assistenza Clienti*

3 domande a...

Un'unica prescrizione può curare insieme diabete e ipertensione?

In buona parte sì. La terapia del diabete e quella dell'ipertensione per molti aspetti si somigliano e chi cura l'una, cura l'altra. Prendiamo l'esercizio fisico ad esempio: lasciarsi alle spalle abitudini di vita sedentarie riduce immediatamente l'ipertensione, oltre a diminuire l'insulinoresistenza e a garantire un miglior utilizzo del glucosio in periferia. Io ai miei pazienti dico una cosa semplice: torniamo alle abitudini di 25 anni fa. Usiamo la macchina di rado e andiamo il più possibile a piedi, facciamo le scale se si tratta di salire solo due o tre piani. Quanto all'alimentazione bisogna ridurre al massimo i grassi



Dott. Emanuele De Vita
Primario della Divisione di Medicina dell'Ospedale di Roccadaspide (SA).

saturi: carni rosse, formaggi molli e soprattutto dimenticare il burro sostituendolo con l'olio, e ridurre il sale.

Ci sono dei farmaci specifici?

Ace Inibitori e sartanici hanno rivoluzionato la terapia. Non solo intervengono sul meccanismo che provoca l'ipertensione riducendola sensibilmente, ma hanno anche un effetto protettivo sul cuore e sui vasi, e perfino sui reni, contribuendo a controllare una nefropatia iniziale. Inoltre, **fanno bene anche al diabete**, tanto che si consigliano questi farmaci anche ai pazienti diabetici non ancora ipertesi.

Se il paziente sottovaluta l'ipertensione e cura 'solo' la glicemia...

Commette un grave errore e, dal punto di vista del rischio cardiovascolare, tutti i sacrifici che fa per controllare la glicemia risultano poco utili.

Insomma, bisogna intervenire su ambedue i problemi.

Cosa è questa 'pressione'?

Il sangue scorre nel sistema cardiocircolatorio esercitando una certa pressione sulle pareti delle arterie. Questa pressione, detta arteriosa, sale e scende ritmicamente seguendo i movimenti del cuore. È massima quando il cuore si contrae per 'spingere' il sangue (pressione sistolica) e minima quando si rilascia (diastolica).

Come si misura?

Generalmente la pressione si rileva sull'arteria omerale che passa per il braccio fino al polso utilizzando un apparecchio chiamato sfigmomanometro. Ne esistono diversi tipi per la misurazione nell'ambulatorio medico, in farmacia o domiciliare, analogici o digitali. Negli ambulatori medici e in farmacia si utilizza un apparecchio costituito da un bracciale di tela provvisto di camera d'aria, da una piccola pompa con valvola per sgonfiare la camera d'aria e da una colonna a mercurio, graduata, dove si leggono i valori di pressione. Per la misurazione

L'altro autocontrollo



<< visomat handy III
È il misuratore di pressione automatico che effettua la rilevazione dal polso.

visomat comfort II >>
È il modello per la misurazione della pressione dal braccio.



domiciliare si utilizzano invece strumenti digitali automatici da braccio o da polso, in cui il bracciale è collegato al misuratore; la camera d'aria contenuta nel bracciale si gonfia automaticamente e i valori di pressione massima e minima vengono visualizzati sul display dello strumento e memorizzati. I valori sono espressi in mmHg che sta per millimetro

Un fantasma nel mio corpo

Cosa accade nella mente di una persona che apprende di avere il diabete? Come vive questa strana 'malattia' che non dà dolore né segni? E perché a volte per il paziente risulta difficile cambiare il proprio stile di vita?

Anna Maria Scalabrino, psicologa dinamica, ha lavorato a lungo nel team del Centro di Diabetologia

del Policlinico Umberto I a

Roma e ha condensato la sua esperienza in questo libro che rappresenta una piccola guida e una proposta di lavoro per i Team di diabetologia ma può anche essere letto dal paziente attento agli aspetti psicologici. I soci Accu-Chek Friends possono scaricarlo dal 'loro' scaffale internet all'indirizzo:

www.acfriends.it/aclibrary/main.asp.



Consigli pratici per ottenere valori significativi

- attendere almeno un'ora dall'assunzione di caffè, te o cibi;
- attendere almeno un'ora dal termine di sforzi fisici anche moderati;
- non fumare nei 30 minuti che precedono la misurazione;
- non provare lo stimolo di urinare;
- rimanere seduti e rilassati per cinque minuti prima della misurazione che deve avvenire in un luogo silenzioso e rimanendo tranquilli, senza parlare;
- il braccio utilizzato per la misurazione deve essere tenuto all'altezza del cuore, steso (ma non teso) e non piegato ad angolo retto;
- il braccio deve essere nudo dalla spalla in giù;
- è consigliabile misurare la pressione arteriosa preferibilmente alla stessa ora e nello stesso braccio;
- è opportuno ripetere la misurazione a distanza di 2/3 minuti della precedente, registrando i valori di entrambe le misurazioni su un apposito diario.

ollo

di mercurio (Hg). Si parla di ipertensione (pressione alta) quando i valori abituali di pressione sono uguali o superano i 90 mmHg di minima e/o i 140 mmHg di massima. Per le persone con diabete la soglia scende. Occorre fare riferimento al proprio medico per l'interpretazione dei dati delle singole misurazioni.

Perché è un problema 'avere la pressione alta'?

L'ipertensione è associata a un rischio decisamente superiore di sviluppare ictus o infarto, nonché (nelle persone con diabete) nefropatia e retinopatia. L'associazione fra ipertensione e diabete moltiplica il rischio cardiovascolare ed è frequente fra le persone obese o sovrappeso.

Cosa si può fare per controllare l'ipertensione?

Smettere di fumare (il fumo restringe le arterie) e soprattutto ridurre il sovrappeso, con una alimentazione moderata e un costante esercizio fisico. Si cercherà anche di ridurre il contenuto di sale nei pasti (il sale trattiene i liquidi e aumenta la pressione) e di migliorare il controllo glicemico (che indirettamente contribuisce all'ipertensione). Un grande aiuto può venire dai farmaci, ai classici diuretici si sono aggiunti ACE inibitori e sartanici che paiono avere effetti positivi sul funzionamento del pancreas e perfino sul rene.

Perché è opportuno misurare la pressione?

Come l'iperglicemia, anche l'ipertensione non dà sintomi ma può causare danni progressivi al sistema cardiocircolatorio. Il rischio è tanto maggiore quanto più elevata è la pressione. Il solo modo per sapere se si è ipertesi consiste nel sottoporsi periodicamente a un controllo. L'autocontrollo della pressione effettuato in modo regolare permette di intervenire per tempo e di modificare abitudini alimentari o stili di vita poco corretti.



Scopri la persona famosa

Segna la lettera corrispondente alla risposta. Leggerai il nome di una delle tante persone famose con il diabete. La soluzione è a fondo pagina.

Nella gran parte delle persone con diabete di tipo 2 l'ipertensione dipende soprattutto:

- C dal nervosismo e dallo stress
- P dal sovrappeso
- R dalla glicemia

L'ipertensione crea un rischio cardiovascolare che

- U Si moltiplica con il rischio legato al diabete
- A Si aggiunge al rischio legato al diabete
- E Non interagisce con il diabete

La misurazione domiciliare della pressione è

- B Assolutamente imprescindibile per gli ipertesi
- C Consigliabile per valutare meglio gli effetti della cura e dello stile di vita
- D Consigliata solo a chi ha un diabete scompensato

I farmaci anti ipertensivi come Ace inibitori e sartanici

- A Non hanno alcun effetto sul diabete e le sue complicanze
- B Sono sconsigliati a chi ha il diabete
- C Hanno un effetto moderato su glicemia e complicanze

Per ridurre la pressione occorre riportare a livelli normali

- I Il peso
- U La glicemia
- A La frequenza del battito cardiaco

A tavola la persona ipertesa dovrebbe limitare

- L Lo zucchero
- M Il pepe e le spezie
- N Il sale

La misurazione della glicemia al braccio deve avvenire

- E Per forza la sera prima di andare a dormire
- I Lontano da pasti o sforzi
- O Subito dopo pranzo

Salute, in cucina

I weekend della salute in autunno si arricchiscono di una importante novità: **un corso di cucina!** La formula base rimane la stessa: un fine settimana in piacevoli agriturismo insieme ad altri soci Accu-Chek Friends ascoltando consigli e dialogando con medici e dietiste.

Il "filo conduttore" del weekend sarà l'alimentazione: nella mattinata di sabato la dietista parlerà di educazione alimentare 'in teoria', mentre il sabato pomeriggio



gio e la domenica mattina ci si metterà tutti ai fornelli per capire concretamente come cucinare in maniera sana, confezionare piatti gustosi e insieme

leggeri, valorizzare sapori e perfino colori puntando sulla qualità piuttosto che sulla quantità.

Nel primo pomeriggio di domenica (o la sera di sabato) sarà 'ospite d'onore' un Diabetologo, che parlerà del rapporto fra alimentazione e diabete e sarà disponibile per rispondere a tutte le domande dei partecipanti.

Agriturismo Il Grande Prato Castelfiorentino (FI) Toscana	Agriturismo Il Forno Antico Palinuro (SA) Cilento
PER CHI VIENE IN TRENO Castelfiorentino 4 Km	PER CHI VIENE IN TRENO Pisciotta 5 Km
18-19 Settembre 16-17 Ottobre	9-10 Ottobre 23-24 Ottobre
1 notte 126 € 2 notti 196 €	1 notte 90 € 2 notti 130 €
1 notte 190 € 2 notti 300 €	1 notte 150 € 2 notti 220 €

*Corsi di cucina sana
nell'edizione 'autunno 2004'
dei Weekend della Salute.*

Numero Verde
800-630632
Accu-Chek Friends



Accu-Fine la nuova gamma di aghi e siringhe

Si fa sempre più completa l'offerta di Roche Diagnostics. Accu-Fine è il nome della nuova gamma di aghi e siringhe di alta qualità che consentono al paziente diabetico un maggiore comfort nella gestione della terapia insulinica.

Le **siringhe Accu-Fine** sterili e monouso sono disponibili in versioni da 0,3 ml x 30 G, 0,5 ml x 29 G, 0,5 ml x 30 G, 1 ml x 30 G e con aghi da 8 o 12,7 millimetri. La scala graduata in singole unità di insulina consente un dosaggio di precisione e, grazie al particolare innesto dell'ago diret-

tamente sul cilindro della siringa, non vi è alcun volume residuo di insulina dopo l'iniezione. Da ultimo il pistoncino privo di lattice evita il rischio di reazioni allergiche.

Per chi usa la 'penna' sono disponibili gli **aghi penna Accu-Fine** da 6 mm x 31 G, 8 mm x 31 G, 12 mm x 31 G, compatibili con tutte le penne per insulina in commercio. Il loro processo produttivo prevede una triplice affilatura e un trattamento anti attrito che aumenta la capacità di penetrazione riducendo al minimo il dolore.

Siringhe



Agghi