



## **CURARE BENE IL DIABETE**

AVERE IL DIABETE  
NON È UNA COLPA  
MA È UNA COLPA  
FARSI UCCIDERE DAL DIABETE  
PER AVERLO TRASCURATO.



**FeSDI**  
ALLEANZA PER IL DIABETE

# DECALOGO SALVAVITA PER CHI HA IL DIABETE

- 1** Quando la malattia è scoperta considera di doverla combattere con la stessa energia che metteresti se fosse un tumore. Per i tumori a volte non c'è cura ma per il diabete la cura c'è.
- 2** Anche se non senti alcun disturbo la malattia esiste e va fronteggiata con molto impegno.
- 3** Prendi sempre le medicine che ti sono state prescritte e non credere mai ai ciarlatani che propongono cure alternative. C'è chi è morto per aver creduto e sospeso l'insulina.
- 4** Misura la glicemia a casa come ti è stato insegnato, registra il valore e mostralo al medico.
- 5** Fai attenzione all'alimentazione: non c'è nulla di assolutamente vietato ma mangia con intelligenza. Non accorciarti la vita per eccesso di cibo: è sciocco e assurdo.
- 6** Cerca di essere quanto più attivo possibile, anche solo facendo una passeggiata al giorno.
- 7** Presta la massima attenzioni ai piedi: da piccoli problemi possono nascere grandi problemi.
- 8** Non saltare mai gli esami del sangue: l'emoglobina glicata va fatta almeno due volte all'anno e alcuni altri esami (es. colesterolo, creatinina, microalbuminuria) vanno fatti almeno una volta all'anno.
- 9** Ricordati dei controlli periodici: visita oculistica, elettrocardiogramma, ecc. ogni 1-2 anni.
- 10** Fatti curare sempre anche in un centro diabetologico: la malattia è molto complessa e deve essere gestita da esperti (medici, infermieri, dietisti, ecc.) con le cure più moderne. Chi va al centro ha una mortalità ridotta del 20% rispetto a chi non ci va.