

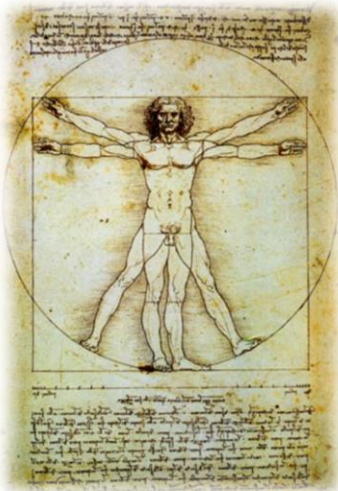


Check del diabete- si prenda cura di sé

Il diabete richiede da parte del paziente molta disciplina e responsabilità personale. Il suo medico deve tenere sotto controllo lei e in particolare il suo sistema cardiovascolare.

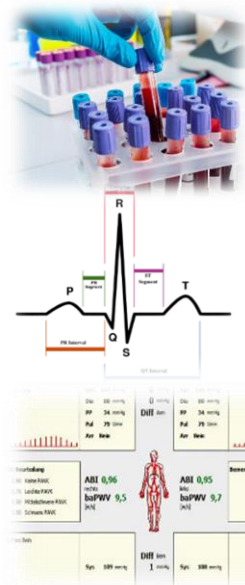
Almeno una volta all'anno dovrebbe sottoporsi a una visita medica approfondita con apparecchiature diagnostiche per riconoscere precocemente eventuali malattie secondarie. Questo è anche un buon momento per rivedere ed eventualmente modificare i suoi farmaci. Trattandosi di una malattia cronica, va da sé che la motivazione a condurre uno stile di vita sano diminuisca con il passare del tempo. Per questo motivo, una formazione regolare sul diabete con colloqui motivazionali è una parte importante del nostro check-up. Più a lungo si soffre di diabete, più diventano importanti queste visite e questi momenti di formazione.

Il nostro pacchetto per lei con due esami aggiuntivi da scegliere liberamente:



- **Laboratorio**
- **ECG a riposo**
- **Analisi dell'impedenza bioelettrica (misurazione BIA):**
- **Misurazione dell'indice pressorio caviglia-braccio (Ankle Brachial Index) con velocità dell'onda sfigmica (Pulse Wave Velocity)**
- **Esame aggiuntivo 1** (uno tra i seguenti a scelta)
 - Ergometria oppure
 - Ecografia addominale con elastografia (SWE) e misurazione ATI del fegato
- **Esame aggiuntivo 2** (uno tra i seguenti a scelta)
 - Misurazione ECG Holter con determinazione dell'HRV oppure
 - Monitoraggio pressorio delle 24 ore (Holter Pressorio) o
 - Ecodoppler dei vasi sopraortici
- **Formazione sul diabete**
- **Visita medica con colloquio sui risultati**

- **Laboratorio:** analizziamo i parametri più rilevanti per il diabete mellito e per lo sviluppo di malattie cardiovascolari, e controlliamo i principali sistemi organici, reni e fegato.
 - Determiniamo 30 parametri, tra cui la glicemia, l'HbA1c (valore di emoglobina glicata, i lipidi nel sangue (colesterolo totale, LDL, HDL, trigliceridi), valori epatici (GOT, GPT, GGT, ALP, bilirubina, albumina), valori renali, acido urico, ferro salivare, tiroide e analisi delle urine, compresa la microalbuminuria.
- **ECG a riposo:** viene scattata un'istantanea della sua attività cardiaca; è importante per riconoscere l'origine e la diffusione dei disturbi dell'attività elettrica. Possono essere visualizzati anche i cambiamenti nei muscoli cardiaci (ad esempio, l'ispessimento dovuto ad anni di pressione sanguigna mal regolata, disturbi circolatori cronici o cicatrici dopo un attacco cardiaco).
- **Misurazione dell'indice pressorio caviglia-braccio (Ankle Brachial Index) con velocità dell'onda sfigmica (Pulse Wave Velocity):** misurando la pressione sanguigna caviglia-braccio e determinando la velocità dell'onda del polso, possiamo trarre indicazioni sullo stato vascolare delle sue gambe e sulla rigidità vascolare del suo corpo. Questo esame è particolarmente importante per il diabete, per poter riconoscere precocemente la claudicazione intermittente.



- **Analisi dell'impedenza bioelettrica (misurazione BIA):** sarà attraversato dalla corrente elettrica - non si preoccupi, non sentirà nulla e non è nemmeno pericoloso! Con l'aiuto di una debole corrente alternata, è possibile misurare con precisione la composizione del suo corpo. Questo ci fornisce molte più informazioni rispetto alla "cara vecchia bilancia" e si possono visualizzare i successi dell'allenamento (riduzione del grasso e aumento della massa muscolare a parità di peso).
- **Ecografia addominale con elastografia (SWE) e misurazione ATI del fegato:** grazie alla nostra esperienza pluriennale nel campo dell'ecografia e con l'aiuto delle nostre moderne apparecchiature a ultrasuoni, possiamo analizzare gli organi addominali (fegato, reni, pancreas, milza, aorta addominale, vescica) senza alcuna esposizione alle radiazioni. Poiché il fegato o, meglio, il fegato grasso, svolge un ruolo importante e centrale nel diabete, determiniamo la rigidità del fegato (SWE) e il grado di adiposità (ATI).
- **Ergometria:** durante questo test ergometrico, sottoporremo il suo cuore a un monitoraggio costante, fino a quando non raggiungerà le sue massime prestazioni. I suoi parametri vitali vengono controllati e analizzati mediante ECG, la pressione sanguigna e la misurazione dell'ossigeno. Così possiamo riconoscere i disturbi circolatori del muscolo cardiaco. Vengono inoltre documentati il comportamento della pressione sanguigna sotto sforzo e le possibili aritmie cardiache.
- **ECG di 24 ore con determinazione dell'HRV:** non si tratta di un'istantanea (foto), ma di una visione a lungo termine (filmato di 24 ore) delle azioni cardiache. Nel diabete le aritmie si verificano più frequentemente e spesso passano inosservate per molto tempo; a volte è presente anche una neuropatia autonoma del cuore. In aggiunta le offriamo un'analisi della variabilità della frequenza cardiaca ("fire of life"). Utilizzando questo metodo tecnicamente molto complesso (l'ECG viene scansionato 32.000 volte al secondo!), otteniamo informazioni sull'attività del suo sistema nervoso autonomo e ricaviamo indirettamente conclusioni, tra l'altro, sullo stress, sulla qualità del sonno e sul recupero.
- **Monitoraggio pressorio delle 24 ore (Holter Pressorio):** questo metodo è il sistema aureo per valutare il comportamento della pressione arteriosa ed è chiaramente superiore all'auto misurazione regolare. Otteniamo anche informazioni sul comportamento della sua pressione arteriosa durante la notte. Se sta già assumendo dei farmaci, è possibile verificarne l'effetto e, se necessario, ottimizzare la terapia. In caso di diabete è particolarmente importante ottimizzare il controllo della pressione sanguigna, per quanto possibile.
- **Ecodoppler dei vasi sopraoartici:** con il supporto di un trasduttore ad alta risoluzione, possiamo visualizzare direttamente le pareti dei vasi delle arterie cervicali e determinare lo spessore dell'intima-media (IMT), che ci aiuta a valutare il suo rischio di arteriosclerosi.
- **Formazione sul diabete:** il nostro personale infermieristico è molto competente e le spiegherà come utilizzare il misuratore di glicemia e, se necessario, come utilizzare correttamente la penna per l'insulina. Siamo a sua disposizione per rispondere a tutte le sue domande specifiche, indipendentemente dal fatto che riguardino la cura dei piedi, l'alimentazione, il consumo di alcol, il fumo, lo sport o preoccupazioni e timori.
- **Discussione dei risultati:** dopo tutti questi esami con centinaia di dati generati, è giunto il momento di discutere insieme i risultati. Le spiegheremo i risultati dei singoli esami in modo comprensibile e poi elaboreremo insieme a lei un piano di trattamento personalizzato. Controlliamo la sua terapia farmacologica e la modifichiamo di conseguenza, se necessario. In particolare, ci fa molto piacere quando possiamo interrompere la terapia farmacologica. Il suo compito qui è quello di darci un feedback sincero sul fatto che lei riesca a mettere in pratica le nostre proposte nella vita quotidiana, perché la migliore strategia è inutile se non viene messa in pratica.

