

Geriatrici, 3mln di over 75 sbagliano dosi e terapie - Da sangue a reni, come si 'misura' il diabete, i consigli per controllo glicemia

Salute e Benessere

Inviato da : Pina Rea

Publicato il : 19/11/2023 8:20:00



Colore, grandezza, dimensioni, scritte troppo piccole, pillole non numerate: tutti elementi di come sono confezionati i farmaci, in pillole o gocce, che mandano in confusione l'anziano. Il risultato e' che circa la meta' degli over 75, cioe' 3 milioni (su una popolazione di 6 milioni), sbaglia dosi e terapia - Dal glucosio al colesterolo, sono tante le 'misure' del diabete. Ecco le principali - **Diabete: non solo farmaci, i consigli per controllo glicemia.**



quanto emerge da una ricerca della Societa' Italiana di geriatria e gerontologia (Sigg), fatta in collaborazione con Data analysis, presentata oggi al convegno della Sigg a Milano. La ricerca, conclusa a luglio 2012 su 1500 anziani con piu' di 75 anni sulla base di questionari concordati con i geriatrici, si e' concentrata sul loro rapporto nella gestione con il farmaco e gli errori commessi. Il risultato e' che 3 milioni sbagliano dosi e terapia perche' non vedono bene magari quando gocce versarsi, o non si ricordano.

L'indagine ha anche rilevato l'uso dei farmaci generici, scoprendo che, nonostante le campagne di sensibilizzazione fatte, solo il 30% dei 6 milioni di over 75enni conosce i generici, e circa 900mila li usa. Il resto si serve dei farmaci 'griffati', piu' costosi. La spesa media annuale del Servizio sanitario nazionale per ciascun anziano over65 e' di circa 900 euro, di cui solo il 18% (poco piu' di 100 euro) e' per i generici. A cio' si deve aggiungere la spesa privata, cioe' di tasca propria, per gli anziani che e' di 7 miliardi di euro l'anno, piu' 1 miliardo per integratori.

Geriatri, 3mln di over 75 sbagliano dosi e terapie - Da sangue a reni, come si 'misura' il c

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11518>

GLUCOSIO. La glicemia a digiuno viene misurata dopo aver digiunato per diverse ore (solitamente di prima mattina), quando il livello di glucosio dovrebbe essere ai livelli minimi. La glicemia casuale invece è misurata in qualsiasi momento della giornata e solitamente è più elevata di quando si è a digiuno da diverse ore. Il test orale di tolleranza al glucosio misura la quantità di glucosio presente nel sangue dopo aver bevuto 75g di glucosio e mostra come il corpo reagisce allo zucchero nel proprio regime alimentare. Il test della glicemia postprandiale misura la quantità di glucosio presente nel sangue a due ore dall'ultimo pasto. I livelli di glucosio nel sangue solitamente aumentano quando si mangia e tornano alla normalità entro due ore. Se i livelli permangono elevati, questo significa che non si ha un controllo sufficiente sul glucosio presente nel sangue. L'HbA1c misura la quantità di glucosio che è stato trasportato dai globuli rossi quotidianamente e dice quanto glucosio è stato presente nel sangue negli ultimi due-tre mesi. I primi tre test riportati in questo elenco sono spesso utilizzati per diagnosticare il diabete, mentre l'HbA1c è in grado di indicare in che misura stai riuscendo a controllare il tuo diabete in un determinato arco di tempo.

- FUNZIONALITA' RENALE. Dal momento che l'insufficienza renale è più diffusa tra i soggetti affetti da diabete, si consiglia al paziente di verificare la capacità dei reni di filtrare e pulire il sangue sottoponendosi a controlli, tra cui: - proteine presenti nelle urine - questo dato può essere utilizzato per accertarsi che i reni non stiano rilasciando proteine nelle urine, oltre ai prodotti di scarto; - creatinina nel sangue questo dato può essere utilizzato per misurare la funzionalità renale e anche per valutare l'efficienza dei reni nel filtrare il sangue (tasso di filtrazione glomerulare valutato, estimated Glomerular Filtration Rate, eGFR). Un modo semplificato per valutare la funzionalità renale è prendere in esame il rapporto tra albumina e creatinina, che solitamente viene calcolato in base a controlli effettuati su un campione delle prime urine della mattina.

- PIEDI E OCCHI. Una quantità eccessiva di glucosio nel sangue può danneggiare i nervi presenti negli arti inferiori. Questa patologia prende il nome di neuropatia diabetica. I danni ai nervi possono incidere sulle sensazioni di caldo, freddo o di dolore ai piedi per cui il paziente potrebbe ferirsi un piede senza rendersene conto. I danni ai nervi possono avere inoltre delle ripercussioni sui movimenti e sul modo di camminare, possono impedire alle ghiandole sudoripare di funzionare correttamente, facendo diventare la cute secca e screpolata. Se anche la circolazione è inefficiente, la situazione può peggiorare. Tenere sotto controllo il glucosio nel sangue e la pressione arteriosa aiuta a impedire danni a carico di importanti vasi sanguigni che arrivano alla retina e al retro dell'occhio. Occorre controllare almeno una volta all'anno che gli occhi non presentino segni di danni ai vasi sanguigni, e riferire al medico o all'infermiera che seguono la persona con diabete eventuali cambiamenti della visione.

Per controllare il diabete ci sono farmaci sempre più efficaci come il Dapagliflozin appena approvato dalle autorità europee, ma da soli non basteranno, e vanno affiancati a corretti stili di vita. Lo afferma Stefano Del Prato, presidente della società italiana di Diabetologia (SId).

"Non esisteva mai un farmaco magico per controllo glicemico - spiega l'esperto - ci saranno farmaci molto efficaci ma che andranno usati sempre in associazione ad alcune regole di vita fondamentali. Prima di tutto una regolare attività fisica, con almeno mezz'ora di passeggiata a buon ritmo al giorno, e una maggiore attenzione alla dieta. Su questo punto c'è da dire che troppo spesso consideriamo la dieta una punizione per il diabetico, mentre invece quello che dovrebbe seguire il paziente è il regime alimentare che tutte le persone sane dovrebbero avere se tengono alla propria salute". Ecco i principali consigli degli esperti per una dieta equilibrata.

- Per riuscire a dimagrire o a gestire il peso, assumere tre pasti al giorno. Saltare un pasto non diminuisce la quantità di cibo che si ingerisce perché, avendo molta fame, si mangierà di più agli altri pasti oppure ci si concederanno degli snack tra un pasto e l'altro.

- Tutti abbiamo bisogno di assumere carboidrati a ogni pasto, ma, avendo il diabete, si dovrebbe scegliere carboidrati amidacei come pasta, pane integrale, riso o patate, non carboidrati zuccherini come torte e biscotti.

- Pieggersi di assumere almeno cinque porzioni di frutta e verdura ogni giorno. Si possono includere anche succhi di frutta e frutta non zuccherata.

- Per riuscire a dimagrire, ridurre la quantità totale di grassi presenti nella dieta. Scegliere latticini a basso contenuto di grassi, latte scremato o parzialmente scremato, e mangiare meno burro e formaggio. Provare la carne e il pesce magri e cuocere al vapore, al forno o sulla griglia invece di friggere. - Per introdurre omega-3 nella dieta, includere due porzioni di pesce grasso, come il salmone, lo sgombrò o le sardine nella spesa settimanale.

- Se si intende dimagrire, controllare l'assunzione di bevande alcoliche. L'alcol contiene molte calorie che vengono facilmente immagazzinate! Bere in modo equilibrato equivale a non più di due unità al giorno per le donne e tre per gli uomini. Tenere a mente che la quantità di alcol contenuta in molte bevande è più elevata rispetto a quanto non fosse in passato. Una mezza pinta di birra contiene 1-1,5 unità e un piccolo bicchiere di vino (175 ml) può contenere due unità. - Le bibite dolci e gassate faranno aumentare il glucosio molto rapidamente, quindi sarebbe meglio evitarle. Fare in modo però di bere molti liquidi (ad es. acqua o bibite dietetiche).

- Non utilizzare quantità eccessive di sale nella dieta, bensì meno di un cucchiaino al giorno (meno di 6 gr).

Â

Â