

reali, granaglie, verdura e frutta, riducendo i grassi nella propria dieta e facendo regolarmente esercizio non solo aiuta contro il diabete, ma previene anche problemi col colesterolo e la pressione del sangue - salutari livelli del colesterolo e della pressione sanguigna sono anche importanti per prevenire la retinopatia..

### **Come posso sapere se ho il diabete?**

Sebbene alcune persone notino un aumento della sete e del bisogno di urinare, mancanza di energia, vista offuscata e frequenti infezioni della pelle e della vagina, questi potrebbero non essere i sintomi. Il solo modo per essere sicuri è quello di chiedere al proprio dottore di eseguire un semplice esame del sangue. Chiunque abbia del peso superfluo, abbia oltre 40 anni, con una storia di diabete in famiglia o che abbia dato alla luce un neonato di oltre 4 chili dovrebbe sottoporsi ad un esame al più presto possibile. Se viene diagnosticato il diabete, esso può essere normalmente controllato con una dieta adeguata, esercizio regolare, non fumare ed una riduzione nel bere alcolici. In alcuni casi sono anche necessarie iniezioni d'insulina e pastiglie per tenere sotto controllo questo tipo di diabete.

### **Come si può ridurre il rischio di contrarre il diabete?**

Mantenendo un peso regolare, riducendo la quantità dei grassi nella dieta alimentare e svolgendo esercizio fisico.

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111

## **Non lasciare che il diabete ti rubi la vista**

Don't let diabetes steal your sight

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

Circa 400,000 persone in Australia, molte delle quali si sentono in discrete condizioni di salute, non sanno di avere il diabete, una malattia che minaccia la loro vista.

Sintomi del diabete non sono sempre ovvii, e se la malattia non viene scoperta e curata in tempo, potrebbe alla fine condurre alla cecità (ed altri gravi problemi di salute). Il diabete è responsabile per il 10 per cento della cecità in Australia ed è la più comune causa di cecità in persone al di sotto dei 65 anni. Ma questa perdita della vista è prevenibile.

### **Chi rischia il diabete?**

Tutti rischiano di contrarre il diabete. Il Tipo I (che richiede sempre le iniezioni di insulina) è comunissimo nei bambini e nelle persone giovani, benché possa essere contratto a qualsiasi età.

Ma la maggior parte di persone col diabete lo hanno del Tipo II che solitamente si sviluppa più facilmente in persone adulte di oltre 40 anni, ed ha molto a che fare con il tipo di vita che conduciamo.

Chiunque ha oltre 40 anni, ha del peso superfluo, o ha dei familiari che hanno avuto il diabete o che ha dato alla luce un neonato di oltre 4 chili di peso, corre maggiori rischi di contrarre il diabete. Pure persone appartenenti a certi gruppi etnici sono maggiormente a rischio, incluse persone originarie dell'Europa del sud, Cina, Asia del Sud Est ed India.

### **In che modo il diabete influenza gli occhi?**

Quando qualcuno ha il diabete non può controllare il livello di zucchero nel sangue. Se la malattia non è curata i livelli dello zucchero possono alla lunga condurre a malattie renali, problemi con i nervi che possono condurre all'amputazione di piedi o gambe, e contribuire a malattie cardiache ed infarti. Danneggia inoltre sottili vasi sanguigni negli occhi, causando un problema che è chiamato retinopatia. Siccome però i sintomi non sono sempre ovvi, il danno può diventare molto serio anche prima che la persona si accorga che c'è qualcosa di male. Questa è la ragione per cui è importante sottoporsi a regolari visite agli occhi. Tutti coloro che hanno il diabete dovrebbero avere un controllo degli occhi al momento in cui viene diagnosticata loro la malattia, e poi ogni due anni da qualcuno addestrato a diagnosticare una retinopatia (un oftalmologo, optometrista, infermiere, specialista di diabete o dottore generico). Chiunque è affetto da retinopatia dovrebbe farsi controllare gli occhi almeno una volta l'anno. Se il problema viene scoperto abbastanza presto, un intervento di chirurgia laser può normalmente prevenire ulteriori danni alla vista. (L'intervento chirurgico col laser usa un concentratissimo fascio di luce per trattare le parti dell'occhio colpite dalla retinopatia).

### **Cosa aiuta a prevenire una retinopatia?**

Controllare i livelli dello zucchero seguendo la dieta raccomandata dal dottore o dal dietetista, l'esercizio regolare, le medicine prese secondo indicazione ed un regolare controllo degli occhi. Mangiare molti ce-