

corriere.it/salute

VIVERE CON IL WEB

a cura di Daniela Natali



Inviatelo le vostre segnalazioni, i vostri quesiti, i vostri dubbi all'indirizzo di posta elettronica

salute@corriere.it



Chiedete agli esperti Oltre 190 medici specialisti rispondono online alle domande dei lettori in 50 forum

www.corriere.it/salute/forum

Segnalato da voi

Perché il diabete causa anche problemi alla cute? E come prevenirli?

A mio marito, che ha da poco compiuto i 60 anni, è stata appena diagnosticata una forma di diabete di tipo due. Come è ovvio, siamo piuttosto preoccupati, tra l'altro anche perché il dottore ci ha detto che in futuro è piuttosto probabile che si presentino delle lesioni cutanee. Però non capisco come mai il diabete può causare anche problemi alla pelle. E, nel caso, di che tipo di problemi potrebbe trattarsi? Come si curano? E, soprattutto, si possono prevenire in qualche modo?

Risponde **Antonio Di Pietro** Direttore Dipartimento Dermatologia, ospedale di Inraza, Milano



All'iperglicemia, si associa un'anomalia cutanea frequente: la degenerazione della membrana basale dell'epidermide. Il collagene si ispessisce e le fibre elastiche si degradano, creando le condizioni per un precoce invecchiamento della pelle e per una seria fragilità della cute,

che si può «lesionare» anche con piccoli traumi. I diabetici, inoltre, sono più soggetti a infezioni da batteri o funghi, particolarmente pericolose in caso di tagli o graffi. Tra le patologie connesse al diabete le più frequenti sono le ulcere sugli arti inferiori e il «piede diabetico», complicanze causate dalla cattiva circolazione. Poi c'è l'acanthosis nigricans, che si presenta con pelle secca e macchie scure simmetriche soprattutto su collo, inguine e ascelle; o ancora le Macchie di Meriln, piccole chiazze brunastre solitamente sulle gambe. Quanto alla prevenzione, è importante controllare la pelle con costanza, soprattutto i piedi, le dita e le cavità, segnalando allo specialista le eventuali ferite riscontrate. È altresì essenziale usare alcune accortezze: limitare l'umidità dei piedi utilizzando calze e calzature che favoriscono la traspirazione, evitare deodoranti e detergenti profumati e preferire saponi delicati. Dopo la detersione occorre tamponare, e non strofinare, la pelle per asciugarla e stendere una lozione o crema idratante quando la cute è ancora umida.

Dal forum dei nostri esperti

Riabilitazione Dolori «da cervicale», si possono eliminare?

Da 10 anni ho un dolore da cervicale, che si dirama a spalla e braccio. Ultrasuoni, ginnastica, antinfiammatori, ma il dolore torna. Colpa del lavoro al computer?

Risponde **Giancarlo Rovere** Direttore Dip. Riabilitazione, Osp. N. I. Ligure, Ovada, Acqui Terme



Una volta accertato che il dolore alla spalla, e irradiato al braccio, che lei descrive nella sua lettera, sia effettivamente di origine cervicale, potrebbe trattarsi di un «disturbo doloroso intervertebrale minore» (in sigla, appunto, DDIM) che, interessando un segmento vertebrale cervicale (lo spazio tra due vertebre), può determinare un dolore insistente e spesso resistente anche alle terapie che le sono state

prescritte, giustamente. In questi casi, spesso può risultare più efficace un trattamento manipolativo cervicale eseguito da un medico esperto in medicina manuale. Non sono mai necessarie più di tre o al massimo quattro sedute (a distanza di circa sette giorni). Se non dovesse ottenere un miglioramento della sintomatologia dolorosa dopo le prime due sedute, è però inutile proseguire con il trattamento e può essere opportuno ricorrere ad altre terapie, come agopuntura, elettroanalgesia, terapia infiltrativa. Alle sedute bisogna comunque sempre associare esercizi di mobilitazione attiva del rachide cervicale, da svolgere quotidianamente e, considerata l'attività lavorativa al computer, meglio fare esercizio più volte al giorno. Le suggerisco quattro ampie rotazioni del capo, a collo flessso, prima verso una spalla e poi verso l'altra. L'ideale sarebbe eseguire questi movimenti ogni ora. Se le è impossibile farlo, approfitti almeno di qualsiasi breve pausa lavorativa.

Il sito della settimana

www.adocesfederazione.it

Staminali, donazione e regole



Servono a curare leucemia, linfomi, talassemia, anemia. Informazioni su come donare cellule staminali emopoietiche da midollo osseo, da sangue periferico e da sangue cordonale sono disponibili sul sito della Federazione Italiana associazioni donatori cellule staminali emopoietiche www.adocesfederazione.it. In «Documentazione» si trovano approfondimenti sulla conservazione autologa, mentre lo spazio dedicato a «Legislazione» contiene la normativa sulle modalità di reperimento, trattamento, conservazione e donazione delle cellule staminali emopoietiche e sul loro uso a scopo terapeutico o di trapianto. In «Diritti del donatore» si possono consultare le norme per la tutela dei diritti dei donatori e si trova la modulistica per accedere ai permessi retribuiti e al rimborso spese per la donazione. Cliccando su «Donazione SCO» si accede al portale http://www.adoces.it/donazione-sangue-cordone dedicato alla donazione del sangue del cordone ombelicale. Nel menu sulla destra, cliccando su «Cellule staminali cordonali» ci sono informazioni su che cosa sono, dove si trovano, chi può donare e come, sui possibili utilizzi, le banche pubbliche del sangue cordonale.

La più cliccata

Dermatologia Lo speciale psoriasi di Corriere.it/salute

Da questa settimana su Corriere.it/salute è online lo «Speciale psoriasi», una nuova sezione interamente dedicata a questa patologia, dove, oltre alle più recenti notizie sul tema, si possono trovare video con gli specialisti, indirizzi dei centri di cura, una scheda completa della malattia e un blog in cui dialogare fra lettori e con gli esperti sui principali temi di discussione

Il video

Pediatria Vaccinare oppure no i bambini contro il meningococco B?

Serve davvero somministrare ai piccoli la nuova vaccinazione contro il meningococco B, il batterio responsabile di una quota significativa delle meningiti nei bambini? Da dopodomani su Corriere.it/salute video-intervista su questo argomento con il professor Alberto Villani, vicepresidente della Società Italiana di Pediatria e primario di Pediatria generale e infettivologia pediatrica all'Ospedale Bambino Gesù di Roma.

“Con le mie lenti Varilux S gli SMS, li vedo”

Immagini definite, ampie, stabili in ogni condizione.

Da Essilor le lenti Varilux S con esclusiva tecnologia Nanoptix®: la unica composta da migliaia di micro-lenti per una visione nitida a tutte le distanze. Senza adattamento.

Richiedile al tuo Centro Specialista Varilux.

www.varilux.it

Essilor NANOPTIX® series