

MIO il DIABETE

diabete italia

DIABETE TIPO 1

INSULINA

IPOGLICEMIA

DIABETE TIPO 2

ESERCIZIO FISICO

ALIMENTAZIONE

DIABETE E GRAVIDANZA

FARMACI ORALI

GLP-1

COMPLICANZE

MISURARE LA GLICEMIA

GLI ESAMI DA FARE

IPOGLICEMIA

INTRODUZIONE

Solo chi fa
insulina rischia
le ipoglicemie?

L'ipoglicemia può capitare a chi usa insulina o un tipo di farmaci orali: le sulfaniluree. È preannunciata da 'segni premonitori' che variano da persona a persona. In ogni caso **se avvertite qualcosa di strano misurate sempre la glicemia.**

Se sentite qualcosa di molto strano, per esempio tremito o confusione, prima assumete dello zucchero e poi misurate la glicemia.

A volte è meglio
prima agire
e poi pensare.



IPOGLICEMIA

TIMORI

Io ho più
paura delle
ipoglicemie
che del
diabete.

Le ipoglicemie spaventano ma il vero nemico della persona con diabete sono le iperglicemie che provocano a lungo andare le complicanze. **Guai quindi a 'tenere alta' la glicemia per ridurre il rischio di ipoglicemia.** Se con la attuale terapia non vi sentite sicuri, meglio rivedere insieme al Team diabetologico le vostre conoscenze, i dosaggi, gli orari e i farmaci usati.

Sarebbe assurdo
'curare' le ipo
con il diabete!



IPOGLICEMIA

ANZIANI

Anche un
anziano può
avere delle ipo?

Sì, se usa insulina o sulfaniluree, anche a causa della ridotta funzionalità dei reni. **Le ipo dell'anziano sono difficili da distinguere** (la persona sembra assonnata o un po' annebbiata) e **difficili da trattare, soprattutto se dovute a farmaci orali.** Frequenti ipo nell'anziano sono pericolose per il cuore e richiedono una veloce modifica della terapia.

Il nonno è un po'
confuso, oppure
è un'ipo?



IPOGLICEMIA

Cosa faccio se prima di pranzo la glicemia è bassa?

IPOGLICEMIE PREPRANDIALI

È meglio prima risolverla con la 'regola del 15' e poi iniziare a mangiare. Le ipo prima di pranzo possono essere prevenute con una merendina a metà mattina (per esempio un frutto) o con più carboidrati 'lenti' nella colazione. Le ipo prima di cena sono più rare. Attenzione all'alcol fuori pasto: blocca l'erogazione di glucosio da parte del fegato.

Aperitivi?
Meglio evitare, soprattutto quelli alcolici.



IPOGLICEMIA

Come faccio a sapere se di notte ho una ipo?

IPOGLICEMIE NOTTURNE

La mattina ci si sveglia stanchi, si ricordano incubi o si trovano lenzuola e pigiama umidi di sudore. Anche una iperglicemia al risveglio può essere la conseguenza di una ipo. **Mettiamo la sveglia e misuriamo la glicemia alle 2-3 di notte.** Se è bassa, dall'indomani mangeremo dei carboidrati lenti prima di andare a letto. E se non basta chiediamo al medico di rivedere la terapia.

Le ipo?
Non sono rare nelle ore centrali della notte.



IPOGLICEMIA

Come si contrasta una ipoglicemia?

LA 'REGOLA DEL 15'

È semplice: basta **assumere subito 15 grammi di zuccheri semplici** (succo di frutta, the freddo, mezza Coca-Cola o tre caramelle di zucchero). **Dopo 15 minuti si controlla la glicemia:** se è inferiore a 100 mg/dL o al livello concordato con il Medico, si assume un'ulteriore dose di 15 grammi di zucchero. Attenzione: in seguito la glicemia potrebbe subire un 'rimbalzo'.

lo porto sempre con me un brick di the freddo!



IPOGLICEMIA

Se l'ipo è davvero grave cosa si può fare?

GLUCAGONE

Se la persona non è cosciente o non può deglutire, occorre praticarle una iniezione di glucagone. Le fiale sono monouso già pronte con l'ago innestato e sono disponibili in molte farmacie e in tutti i punti di pronto intervento. Chiunque può fare una iniezione di glucagone, l'ago può essere inserito sottocute, nel muscolo o in vena: non si può sbagliare e non vi sono effetti collaterali.

È efficace in 10-15 minuti e non è necessario tenerlo in frigo!



IPOGLICEMIA

Non avverto più i segni premonitori dell'ipo...

RIDOTTA SENSIBILITÀ

Se le ipoglicemie sono frequenti il cervello 'ci fa l'abitudine' e non reagisce per tempo. È un problema serio che deve essere affrontato subito. In accordo con il Diabetologo ripassiamo le conoscenze e rivediamo lo schema insulinico con l'obiettivo di **evitare le ipoglicemie per alcune settimane**. Questo basterà a riprendere la sensibilità ai segni premonitori dell'ipo.

La ridotta sensibilità è un problema risolvibile ma molto serio.



IPOGLICEMIA

Esiste anche una crisi iperglicemica?

CHETOACIDOSI/1

Le iperglicemie in genere non danno sintomi. Diverso il discorso per la chetoacidosi, non rarissima nella persona con diabete tipo 1. Se manca completamente l'insulina, il corpo brucia grassi e muscoli ma così facendo il sangue diventa troppo acido. La chetoacidosi può intervenire se si 'salta' un'iniezione o se ci sono ostruzioni nel microinfusore, nella cannula o nel sito di inserzione.

Non inserite l'agocannula sempre nella stessa zona.



IPOGLICEMIA

Come si rileva una chetoacidosi?

CHETOACIDOSI/2

Vanno misurati i chetoni nel sangue quando la glicemia è inspiegabilmente alta, sempre dopo l'inserimento di una nuova agocannula e in ogni situazione di malattia. I sintomi sono stanchezza, vomito o dolore addominale, insieme a un fiato che sa di frutta marcia. La gestione di una chetoacidosi richiede l'intervento di specialisti.

Meglio misurare i chetoni nel sangue che nelle urine.



Il mio diabete è un progetto ideato da Diabete Italia e redatto con la supervisione del Comitato scientifico di Diabete Italia

Foto: Thinkstock by Getty Images
Stampa: Satiz Spa
Finito di stampare: marzo 2015

diabete italia
onlus

changing diabetes

con il supporto non condizionato di



novo nordisk®