

# 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

MISURARE LA GLICEMIA

INTRODUZIONE

Perché è così importante misurare la glicemia?

L'automonitoraggio (o autocontrollo) glicemico consente alla persona con diabete di gestire la sua condizione. Potendo misurare da solo in qualsiasi momento la variabile chiave del diabete, **la persona può diventare un esperto e un protagonista della cura.** Deve però avere le conoscenze necessarie per riflettere sul dato glicemico e agire di conseguenza.

È lo scettro che ci permette di 'regnare' sul diabete.



MISURARE LA GLICEMIA

PRESCRIZIONE

Chi può e chi deve controllare la glicemia?

L'autocontrollo glicemico quotidiano è indispensabile per i pazienti con diabete tipo 1 e con diabete tipo 2 insulino-trattati. L'autocontrollo domiciliare, con diversa frequenza di misurazione, è utile per tutte le altre persone con diabete che abbiano ricevuto informazioni per interpretare il dato glicemico in modo da **sapere sempre di più sul proprio diabete.**

Senza misurazione non c'è miglioramento.



MISURARE LA GLICEMIA

LIMITI ALLA PRESCRIZIONE

La Asl mi passa poche 'strisce'. Come faccio?

Nel diabete non insulino-trattato non conta tanto la frequenza dei controlli ma la loro capacità di aprire più 'finestre' possibili sul proprio equilibrio. **I controlli della glicemia non vanno fatti a caso e nemmeno sempre e solo alla stessa ora.** A volte, nel diabete tipo 2, basta fare le misurazioni solo qualche settimana all'anno. Chiedete al medico uno schema di autocontrollo.

Poche strisce? Facciamoci furbi!



## MISURARE LA GLICEMIA

### AUTOCONTROLLO STRUTTURATO

Cosa significa autocontrollo strutturato?

Significa organizzato secondo degli schemi: **lo schema 'a coppie' misura la glicemia prima e dopo** un evento che potrebbe influenzarla (un pasto o una camminata). Nello schema 'a scacchiera' si effettua una coppia ogni giorno (lunedì prima e dopo colazione, martedì prima e dopo la palestra, ecc.). Lo schema 'a curva glicemica' prevede 5 misurazioni nello stesso giorno.

L'automonitoraggio serve solo se lo fai con metodo.



## MISURARE LA GLICEMIA

### SCHEMI DI MISURAZIONE

lo uso insulina, quando devo misurare la glicemia?

La persona che usa insulina o sulfaniluree dovrebbe misurare la glicemia 3-5 volte al giorno e ogni volta che avverte qualcosa di strano. **I controlli vanno moltiplicati durante le malattie**, gli stati febbrili e dopo dei traumi. Sopore, stanchezza, cali temporanei della vista possono essere segno di iperglicemie mentre fame e nervosismo possono indicare ipoglicemie.

Qualcosa di strano? Non rimandare: misurala.



## MISURARE LA GLICEMIA

### DIARI GLICEMICI

Vale la pena di tenere un 'diario' glicemico?

Certamente sì. Nel diabete è importante la variabilità delle glicemie. Un diario glicemico ricco di misurazioni prese a ore diverse nel diabete tipo 2 (e prima e dopo ogni pasto e ogni iniezione nel diabete insulinotrattato) **consente al Diabetologo di personalizzare la terapia**, oltre a dare informazioni precise al paziente per un continuo miglioramento.

Cartaceo o elettronico, il diario va fatto.



## MISURARE LA GLICEMIA

### COME FARE

Come si esegue concretamente l'autocontrollo?

È molto semplice: si monta un ago, detto lancetta, sul pungidito e lo si applica sul polpastrello. Premendo un pulsante esce **una microgoccia di sangue che viene apposta su una striscia reattiva**. Questa viene letta da un glucometro che visualizza e memorizza la glicemia. Si può misurare la glicemia ovunque e in ogni momento.

Meglio cambiare la lancetta a ogni misurazione.



## MISURARE LA GLICEMIA

Cosa devo fare se leggo un dato 'sballato'?

## COME REAGIRE

Nelle persone che usano insulina se la glicemia è sotto 90 mg/dL (ipoglicemia) occorre subito assumere zuccheri. Se supera i 300 mg/dL vale la pena di misurare anche i chetoni nel sangue. C'è un concetto però che vale per tutti: **una glicemia 'alta' non è un brutto voto a scuola.** È un indizio su cui ragionare, cercando di capire le cause per imparare di più sul proprio diabete.

Ogni glicemia 'diversa' è un'occasione per imparare.



## MISURARE LA GLICEMIA

Cosa vuol dire HbA1c e cosa c'entra con la glicemia?

## EMOGLOBINA GLICATA

L'emoglobina glicata (HbA1c) **misura la 'media' del controllo glicemico nei due-tre mesi precedenti.** Deve essere misurata almeno due volte l'anno nelle persone con diabete tipo 2, e quattro volte l'anno nelle persone trattate con insulina o scompensate. I livelli 'ideali' variano da persona a persona. Più l'emoglobina glicata è alta, maggiore è il rischio di complicanze.

La glicata 'fa la media' di tutte le glicemie.



## MISURARE LA GLICEMIA

Cosa sono i sensori? Possono servire?

## CGM

La misurazione in continuo della glicemia (in sigla inglese CGM) rileva la glicemia più volte ogni ora attraverso dei sensori posti sulla pelle. **Nelle persone trattate con insulina può contribuire a ridurre le ipoglicemie** e può essere di utilità nel ridurre l'emoglobina glicata in persone molto ben formate, soprattutto se usano il microinfusore.

La glicemia quasi 'in tempo reale'.



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

