

MIO
il
DIA
BETE

diabete italia



CALENDARIO

DIARIO DI:

Nome: _____

Indirizzo: _____

Tel.: _____

Cell.: _____

E-mail: _____

La mia terapia

	FARMACO	DOSE	NOTE
Colazione			
Pranzo			
Cena			
Prima di coricarsi			
Altri orari			

La glicata e la glicemia: alcune informazioni

Emoglobina glicata: detta anche emoglobina glicosilata o in sigla HbA_{1c} misura la media del compenso glicemico nei due/tre mesi precedenti. Fino al 2013 era espressa in %. Dal 2014 deve essere espressa in millimole/mole (mmol/mol). Ogni paziente ha il suo 'target' di emoglobina glicata o può avere diversi obiettivi in diversi momenti della vita.

Secondo gli Standard di Cura, l'obiettivo è una emoglobina glicata inferiore a **53 mmol/mol (7,0%)**. In alcuni pazienti (per esempio con diabete di tipo 1) può essere pari o inferiore a **48 mmol/mol (6,5%)**. In persone anziane con alto rischio cardiovascolare il target può essere più elevato.

HbA _{1c} CONVERSIONE	
%	mmol/mol
5	31
6	42
6,5	48
7	53
7,5	59
8	64
9	75
10	86

Glicemia: espressa in millilitri per decilitro (ml/dL) misura la quantità di glucosio presente nel sangue in quel momento. Va misurata preferibilmente in laboratorio su un prelievo di sangue venoso. Le misurazioni effettuate in automonitoraggio su un campione di sangue capillare sono utili per individuare ipo e iperglicemie e per tracciare la variabilità glicemica.

Diagnosi di diabete a digiuno. Deve essere effettuata in laboratorio su sangue prelevato almeno 8 ore dopo l'ultimo pasto.

sotto i 100 mg/dL	fisiologica
da 100 a 125 mg/dL	alterata glicemia a digiuno (IFG)
sopra i 126 mg/dL	diabete

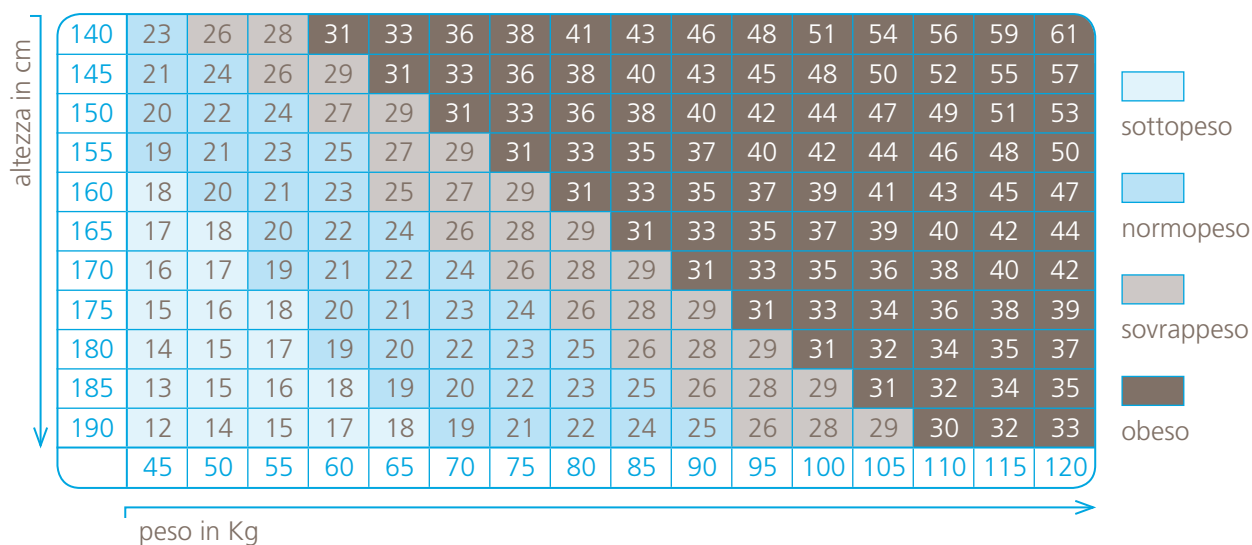
Target dopo la diagnosi. Va personalizzato da parte del medico curante. Secondo le Linee guida da 70 a 130 mg/dL.

Diagnosi di diabete postprandiale. Deve essere effettuata in laboratorio 2 ore dopo test da carico orale (OGTT) da 75 g

sotto i 140 mg/dL	fisiologica
da 140 a 199 mg/dL	ridotta tolleranza al glucosio (IGT)
sopra i 200 mg/dL	diabete

Target dopo la diagnosi. Va personalizzato da parte del medico curante. Secondo le Linee guida meno di 160 mg/dL.

Indice di massa corporea (BMI)



Come usare questo diario

Il diario glicemico non è un 'optional', è uno strumento importantissimo per la persona con diabete e per il Medico, indipendentemente dal tipo di diabete e di terapia. Serve a chi effettua solo alcune misurazioni ogni mese come a chi controlla la glicemia molte volte al giorno.

Il dato glicemico diventa informazione solo se è compreso nel momento in cui lo si rileva, mettendolo in relazione a quel che è stato fatto nelle ore precedenti (in termini di alimentazione, esercizio fisico, stato di salute generale e terapia) e soprattutto mettendolo in relazione ad altre misurazioni effettuate nei giorni precedenti e perfino nei mesi precedenti.

Inserendo i dati nel diario (possibilmente ogni giorno) e sfogliandolo si possono vedere le variazioni della glicemia nel corso del tempo, se vi sono momenti della giornata o giorni della settimana più critici e se vi sono momenti della giornata nei quali abbiamo preso più di rado dei valori. Vanno valutate con particolare attenzione le variazioni della glicemia prima e dopo un pasto. Il diario glicemico va portato in tutte le visite e gli incontri con il Medico.

ESEMPIO

MIO DIA BETE	prima di COLAZIONE		circa 90 minuti dopo	prima di PRANZO		circa 90 minuti dopo	prima di CENA		circa 90 minuti dopo	al momento di coricarsi		boli di correzione	
	unità insulina	valore glicemia	valore glicemia	unità insulina	valore glicemia	valore glicemia	unità insulina	valore glicemia	valore glicemia	unità insulina	valore glicemia	ora	unità insulina
LUNEDÌ	4	120	108	8	80	185	8	160	120	10	140	16:10	2
MARTEDÌ	4	90	121	9	135	110	8	89	102	10	145	-	-

