



IPOGLICEMIA

RICONOSCERLA e TRATTARLA

L'**IPOGLICEMIA** è la **diminuzione del livello di zucchero (glucosio) nel sangue al di sotto dei valori di normalità**, ossia inferiore a 70 mg/dl*. È una delle complicanze più frequenti nel diabete.

Conoscere **SEMPLICI REGOLE** permette a chi è malato e ai propri familiari di affrontare questa situazione nel modo migliore.

* Il livello di zucchero nel sangue si esprime in milligrammi (mg) per decilitro (dl).

DA COSA È PROVOCATA

- Sovradosaggio d'insulina
- Sovradosaggio di farmaci ipoglicemizzanti
- Pasto insufficiente/ritardato/ saltato
- Mancata assunzione di "spuntini"
- Attività fisica intensa oppure non compensata con l'alimentazione
- Assunzione di alcool a digiuno o in eccesso

SE EVITI QUESTI ERRORI, PUOI PREVENIRE L'IPOGLICEMIA

RICONOSCI I SINTOMI



• **SENSAZIONE DI FAME**

• **MALESSERE GENERALE**



• **SUDORAZIONE**

• **MAL DI TESTA**



• **PALPITAZIONI**

• **SENSO DI DEBOLEZZA**



• **TREMORI**

• **DIMINUZIONE E/O ANNEBBIAMENTO DELLA VISTA**



COME AFFRONTARLA

NON FARTI PRENDERE DAL PANICO e non cominciare ad abbuffarti!!

MISURA LA GLICEMIA con lo stick per l'autocontrollo se ti è possibile.

Se la glicemia è inferiore a 70 mg/dl,

USA LA REGOLA DEL 15:

1. **ASSUMI 15 GRAMMI** di carboidrati a rapido assorbimento (es. semplice zucchero o succo di frutta).

15 gr DI CARBOIDRATI A RAPIDO ASSORBIMENTO SI TROVANO IN: 2 bustine di zucchero, ½ lattina di coca cola, 1 succo di frutta da 200 ml

2. **ASPETTA** 15 minuti e **RICONTROLLA** la glicemia.

3. Se la glicemia non è salita di 50 mg/dl, **ASSUMI ALTRI 15 GRAMMI** di carboidrati a rapido assorbimento **FINO A QUANDO LA GLICEMIA NON SARÀ SUPERIORE A 100.**

RICORDA:

- **EVITA DI MANGIARE CIOCCOLATO E CAMELLE DURE** perché impiegano troppo tempo per far aumentare la glicemia.
- **NON UTILIZZARE BIBITE LIGHT.**
- **SE LA GLICEMIA È SUPERIORE A 100 mg/dl** ma hai i sintomi di ipoglicemia è consigliato assumere carboidrati complessi come cracker, grissini, fette biscottate o frutta.
- **SE NON PUOI EFFETTUARE UN CONTROLLO CON STICK** ma hai i sintomi di ipoglicemia segui ugualmente la regola del 15.

LE RACCOMANDAZIONI

Se sei diabetico **PORTA SEMPRE CON TE QUALCHE BUSTINA DI ZUCCHERO E LO STICK PER L'AUTOCONTROLLO** per non trovarti impreparato di fronte all'emergenza.

Se avverti sintomi di ipoglicemia **NON METTERTI ALLA GUIDA** e, se stai guidando, **FERMATI SUBITO!** Quindi misura la glicemia e nel caso correggila in base alle regole descritte.

IN CASO DI PERDITA DI COSCIENZA PER IPOGLICEMIA CHIAMARE SUBITO IL 118.