

Diabete

MISSIONE EDUCAZIONE GLOBALE



L'autocontrollo della glicemia

La possibilità di misurare la glicemia in pochi secondi con una goccia di sangue capillare ha rivoluzionato la terapia del diabete mellito

Come si ottiene la goccia di sangue?

1. Lavare le mani con acqua calda, per favorire l'afflusso di sangue alla cute ed ottenere più facilmente la goccia di sangue
2. L'uso di un pungidito a scatto riduce il dolore. Con i modelli più recenti si può regolare la profondità della puntura adattandola allo spessore della pelle
3. La zona laterale del polpastrello è meno sensibile



Come si esegue la misurazione della glicemia?

1. Accertarsi che i sensori/strisce siano conservati correttamente. Non toccare i sensori/strisce con le dita umide
2. Verificare la corrispondenza con il numero di calibrazione (ogni apparecchio ha un proprio sistema di calibrazione)
3. Inserire il sensore/striscia nell'apparecchio misuratore
4. Applicare la goccia di sangue sul sensore/striscia
5. Leggere il risultato dopo pochi secondi



I dati di autocontrollo vanno registrati su un diario!

1. Anche se gli apparecchi più moderni memorizzano i valori glicemici con la registrazione della data e dell'ora, è opportuno trascriverli in maniera ordinata su un diario
2. È importante prevedere uno spazio per annotare situazioni particolari, che possono spiegare valori glicemici anomali
3. Molti apparecchi prevedono la possibilità di trasferire i valori glicemici su un personal computer



Verifica della precisione dello strumento

1. Ripetere l'esame (i due valori devono essere simili)
2. Usare una soluzione di controllo a concentrazione nota di glucosio
3. Misurare la glicemia subito dopo un prelievo eseguito in laboratorio (non misurare la glicemia prima di uscire di casa, può passare troppo tempo tra l'esame e il prelievo!)



Quando eseguire l'autocontrollo della glicemia?

Diabete di tipo 1, insulino dipendente:

La glicemia deve essere controllata frequentemente, perché soggetta a brusche variazioni. L'autocontrollo va effettuato prima di colazione, pranzo, cena e due ore dopo.



È utile prevedere anche dei controlli prima di coricarsi e qualche volta, nelle persone a rischio di ipoglicemia notturna, anche verso le 2-3 di notte. Si può anche usare uno schema "a scacchiera". **Attenzione:** nel caso vi ammaliate, o che ci sia un cambiamento delle abitudini di vita, o in gravidanza, i test devono essere più frequenti. In presenza di sudorazione, tremore, palpitazioni, la misurazione della glicemia capillare può confermare il sospetto di crisi ipoglicemica.



Diabete di tipo 2 in trattamento insulinico:

Se la terapia insulinica è intensiva (3-4 somministrazioni al giorno), l'autocontrollo deve essere simile a quello effettuato dai diabetici di tipo 1.

Se la terapia insulinica è meno aggressiva o è associata alle "pastiglie", la frequenza delle misurazioni può essere ridotta. Anche questi pazienti devono intensificare l'autocontrollo se variano le abitudini di vita.

Diabete di tipo 2 in terapia orale:

Solitamente la situazione clinica è poco soggetta a brusche variazioni: sarà quindi sufficiente una "curva glicemica" (3-5 misurazioni al giorno, nei differenti orari) ogni 7-10 giorni aggiungendo controlli della glicemia dopo attività fisica o dopo l'ingestione di cibi non assunti abitualmente.

Diabete di tipo 2 in trattamento con sola dieta:

1 o 2 controlli alla settimana, a digiuno e/o 2 ore dopo il pasto principale, sono più che sufficienti per sorvegliare l'andamento della glicemia, a meno che non compaiano sintomi (urinare abbondantemente, perdita di peso inspiegata...) sospetti per iperglicemia.

Schema a scacchiera per l'autocontrollo della glicemia

	Digiuno	2 ore dopo colazione	Prima di pranzo	2 ore dopo pranzo	Prima di cena	2 ore dopo cena	Prima di coricarsi	Note
Lun	115			143	128			
Mar		151	88		112			
Mer						139	119	129 ore 3
Gio		138			56	127	146	Palestra
Ven	88		101	135				
Sab	119		117					
Dom		124				247	131	Ristorante

Autocontrollo della glicemia non significa "mi curo da solo", ma permette di

- * raccogliere informazioni
- * migliorare la qualità della vita
- * acquisire competenze e sicurezza
- * affrontare situazioni impreviste
- * imparare, anche da eventuali sbagli
- * migliorare il controllo metabolico