

---

# GLICEMIA?



Meglio averla sotto AUTOcontrollo

---

## Definizione

**Autocontrollo**, nel caso si parli di diabete, non è riferito al perfetto controllo delle proprie azioni o emozioni in risposta a eventi "disturbanti della vita" (autovelox, imposte e tasse, il vicino rumoroso e così via), ma si riferisce al **controllo dei livelli di zucchero nel sangue (glicemia)** che ogni paziente diabetico oggi può eseguire, anche da solo, in qualunque momento della giornata, grazie a piccoli apparecchi (detti glucometri), facilmente trasportabili e di semplice e pratico utilizzo

## Come posso effettuare in modo semplice l'autocontrollo?

### 1 - Prelevare una piccola goccia di sangue da un dito

- Lavarsi le mani con acqua calda per favorire l'afflusso di sangue
- Utilizzare un pungidito con regolazioni diverse a seconda dello spessore della cute da pungere e della forza di rilascio – "Nerve Confusing System" – (si avverte così un minor fastidio!)
- Pungere una zona laterale del polpastrello (è la zona meno sensibile)

### 2 - Utilizzare un glucometro con gli appositi sensori/strisce

- Inserire il sensore/striscia (senza toccarlo con le dita umide) nel glucometro
- Applicare la goccia di sangue sul sensore/striscia, leggere il risultato (valore della glicemia) e trascriverlo sul diario giornaliero



## Pochi secondi e la glicemia è AUTOcontrollata

## Perché è importante misurare, anche da soli, la glicemia?

L'autocontrollo permette al medico di:

- stabilire i valori di glicemia da raggiungere e da mantenere;
- fornirvi adeguate raccomandazioni per la terapia;
- valutare l'efficacia della terapia e l'influenza dell'alimentazione;
- fornirvi i limiti entro i quali siete al riparo da situazioni di possibile pericolo;
- modificare la terapia in base a variazioni dell'attività fisica o ad altre particolari esigenze (lungi viaggi, sforzi prolungati, ecc.);
- identificare la presenza di livelli alterati di glicemia anche quando non si avvertono disturbi, per poterli trattare adeguatamente.

L'autocontrollo vi permette di:

- adattare la terapia, come indicato dal medico, alle differenti situazioni (sport, cambi di alimentazione, viaggi, ecc.);
- accorgersi della presenza di "emergenze" (es. ipoglicemia) e porvi rimedio;
- cercare di evitare situazioni che alzino o abbassino troppo la glicemia;
- sapere comportarsi di fronte a situazioni che di per sé alzano o abbassano la glicemia (sport intensi, febbre, altre malattie);
- correggere immediatamente eventuali errori (nella terapia, nell'alimentazione, ecc.);
- gestire al meglio la terapia consigliata dal medico;
- evitare le CONSEQUENZE POTENZIALMENTE GRAVI DELL'IPOGLICEMIA (patologie alle coronarie, problemi vascolari al cervello, disturbi alla retina).

## Quando dovete effettuare l'autocontrollo?

### 1 - SE SIETE IN TERAPIA INSULINICA CONVENZIONALE O MISTA

- a) IN CONDIZIONI "NORMALI" (buon controllo della glicemia, senza presenza di altre malattie)

#### **Numero di controlli pari**

#### **al numero di iniezioni giornaliere + 20%**

(Per esempio: con 4 iniezioni al giorno si effettueranno 5 autocontrolli al giorno)

- b) IN CASO DI PRESENZA DI ALTRE MALATTIE (influenza, bronchite, ecc.)

E IN CASO DI SQUILIBRIO GLICEMICO (la glicemia non è affatto controllata dalla terapia)

#### **Numero illimitato di controlli**

fino a che non si ritorni nella condizione di "normalità" (vedi punto a)

### 2 - SE SIETE IN TERAPIA INSULINICA INTENSIVA

- a) IN CONDIZIONI "NORMALI" (buon controllo della glicemia, senza presenza di altre malattie)

#### **4 controlli al giorno**

- b) IN CASO DI PRESENZA DI ALTRE MALATTIE (influenza, bronchite, ecc.)

E IN CASO DI SQUILIBRIO GLICEMICO (la glicemia non è affatto controllata dalla terapia)

#### **Numero illimitato di controlli**

fino a che non si ritorni nella condizione di "normalità" (vedi punto a)

### 3 - SE SIETE IN TERAPIA IPOGLICEMIZZANTE ORALE

- a) IN CONDIZIONI "NORMALI" (buon controllo della glicemia, senza presenza di altre malattie)

#### **4 controlli alla settimana**

- b) IN CASO DI RISCHIO ELEVATO DI IPOGLICEMIA O DI CONSEGUENZE POTENZIALMENTE GRAVI DELL'IPOGLICEMIA (patologie alle coronarie, problemi vascolari al cervello, disturbi alla retina)

#### **Fino a 2 autocontrolli al giorno**

- c) IN CASO DI PRESENZA DI ALTRE MALATTIE (influenza, bronchite ecc.)

E IN CASO DI SQUILIBRIO GLICEMICO (la glicemia non è affatto controllata dalla terapia)

#### **Numero illimitato di controlli**

fino a che non si ritorni nella condizione di "normalità" (vedi punto a)

### 4 - SE SEGUITE UNA TERAPIA DIETETICA

- a) IN CONDIZIONI "NORMALI" (buon controllo della glicemia, senza presenza di altre malattie)

#### **1-2 controlli/settimana**

- b) IN CASO DI INSPIEGATA PERDITA DI PESO O URINAZIONE ABBONDANTE

#### **Intensificare i controlli**

#### **e consultare il proprio medico**

- c) IN CASO DI DIABETE GESTAZIONALE

Dopo che il medico ha esattamente definito il momento in cui iniziare la terapia con insulina sarà lui stesso a decidere il numero di controlli domiciliari da effettuare in base alle singole situazioni cliniche