

14 - Ipoglicemia

Talvolta, quando si assumono trattamenti per il diabete, come l'insulina in gravidanza, la glicemia può scendere al di sotto dei valori desiderabili. In questi casi, l'ipoglicemia è definita come un valore di glicemia uguale o inferiore a 70 mg/dL

Quali sono le cause dell'ipoglicemia?

Una qualsiasi delle situazioni seguenti, o una loro combinazione, può dar luogo ad un'ipoglicemia:

- Saltare o ritardare un pasto
- Mangiare troppo poco all'ora del pasto o dello spuntino
- Lasciare trascorrere troppo tempo tra l'iniezione di insulina e il pasto
- Consumare alcool senza assumere cibo
- Attività fisica eccessiva o prolungata senza assunzione di cibo
- Assunzione di farmaci che aumentano il rischio di ipoglicemia
- Assunzione di una quantità di farmaco eccessiva (troppa insulina o troppo ipoglicemizzante orale)
- Variazione dell'ora di assunzione dell'insulina o del farmaco ipoglicemizzante orale

Quali sono i sintomi di ipoglicemia?

La sintomatologia dipende dalla gravità dell'ipoglicemia fino alla perdita di coscienza.

- Confusione mentale
- Tremori
- Sudorazione profusa
- Pelle appiccicosa
- Ansia/nervosismo
- Visione offuscata/visione di macchie
- Intorpidimento di labbra e lingua
- Difficoltà di parola
- Mal di testa
- Frequenza cardiaca elevata
- Debolezza nelle gambe

Precauzioni speciali

Un episodio ipoglicemico si può inoltre manifestare anche senza essere preceduto da segni o sintomi premonitori (ipoglicemia asintomatica).

Questo è il motivo per cui un autocontrollo regolare della glicemia è essenziale per una buona gestione del diabete.

Può essere opportuno effettuare un controllo della glicemia in corrispondenza dei pasti, seguendo le raccomandazioni del proprio team diabetologico e ogniqualvolta si presentino circostanze non abituali, come attività fisica non prevista, malattia o stress.

Che cosa si deve fare in caso di ipoglicemia?

Un'ipoglicemia deve essere corretta immediatamente, anche se non dovesse dare alcun sintomo, altrimenti si possono rischiare svenimenti, cadute, convulsioni o addirittura il coma. Tutti i soggetti che assumono insulina devono tenere sempre a portata di mano succhi di frutta, bevande zuccherate o caramelle di zucchero. In caso di sintomi indicativi di ipoglicemia, la glicemia capillare deve essere sempre verificata. Quando la glicemia è uguale o inferiore a 70, bisogna applicare la **regola del 15**

“Regola del 15”

Assumere 15 gr di carboidrati semplici.

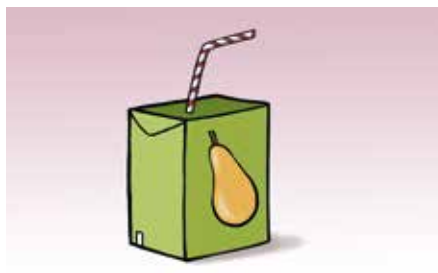
Ricontrollare la glicemia capillare dopo 15 minuti.

Ripetere la procedura fino a quando la glicemia non salirà a 100 mg/dL o sopra.

Ricordarsi di portare sempre con sé uno degli alimenti consigliati da utilizzare in caso di ipoglicemia.



3 bustine di zucchero



100-150 ml di succo di frutta



3-4 caramelle gelée