

# 6 - L'automonitoraggio domiciliare della glicemia

L'autocontrollo glicemico è l'utilizzo dei dati raccolti con l'automonitoraggio domiciliare con l'obiettivo di adeguare la terapia. È uno strumento terapeutico, pertanto è necessario un percorso educativo che insegni ad interpretare le glicemie per modificare di conseguenza la terapia e/o lo stile di vita.

## 6 passi per sapere "come va il diabete"



Chi ha il diabete può controllare in modo semplice l'andamento della sua glicemia. L'obiettivo è:

A digiuno: .....	< 90 mg/dl
1h dopo i pasti: .....	< 130 mg/dl
2h dopo i pasti: .....	< 120 mg/dl

- Per l'automonitoraggio occorrono i seguenti strumenti: glucometro, strisce, lancette e pungidito.
1. Il primo passo è lavarsi le mani e asciugarle accuratamente.
  2. Se l'apparecchio lo richiede, inserire la striscia nel glucometro e seguire le istruzioni sul display.
  3. Preparare il pungidito/lancetta e pungere a lato del polpastrello.
  4. Deposare la goccia di sangue fuoriuscita sulla parte reattiva della striscia.
  5. Attendere il risultato e annotarlo nel diario.
  6. Eliminare striscia e lancetta utilizzate in appositi contenitori (se necessario).

## La frequenza dell'automonitoraggio della glicemia



La frequenza è prescritta dal Team Diabetologico in base al tipo di terapia: l'obiettivo è raccogliere informazioni utili per gestire meglio il diabete in gravidanza.

## Misuratore continuo della glicemia (CGM)



È uno strumento che misura in modo continuo nelle 24 ore a livello interstiziale, l'andamento del glucosio attraverso un sensore posto nel sottocute. Viene utilizzato in casi particolari, dietro prescrizione del medico.

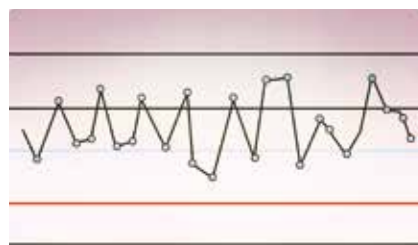
## Controllo dei corpi chetonici nelle urine



Il controllo dei corpi chetonici nelle urine è un test molto importante perché la loro presenza può indicare che l'organismo non dispone di una quantità sufficiente di insulina. Avvertire il medico se il risultato è positivo.



Chi utilizza l'insulina, deve controllare la glicemia al mattino a digiuno, prima dei pasti e dopo i pasti per verificare se le dosi di insulina somministrate siano o meno adeguate. È utile, talvolta, anche nelle donne che non fanno terapia insulinica controllare la glicemia, per verificare se si mantengono gli obiettivi glicemici condivisi con il medico.



Questo sistema permette di valutare l'andamento glicemico in caso di diabete instabile o di ipoglicemie frequenti o inavvertite o in caso di diabete in gravidanza. Attualmente, la quasi totalità dei sistemi CGM, non può essere utilizzato per prendere decisioni terapeutiche. Ricorrere, quindi, alla riconferma del valore tramite misurazione capillare.



In caso di glicemie elevate, nel diabete pregravidico di tipo 1, controllare a casa i corpi chetonici nelle urine al mattino a digiuno, usando strisce da immergere nell'urina che assumono diverse colorazioni a seconda del risultato.