

6 - Ipoglicemia

Talvolta, quando si assumono trattamenti per il diabete, come l'insulina, la glicemia può scendere al di sotto dei valori desiderabili (uguale o inferiore a 70 mg/dL).

Quali sono le cause dell'ipoglicemia?

- Mangiare troppo poco rispetto alla quantità d'insulina somministrata al pasto
- Lasciare trascorrere troppo tempo tra l'iniezione di insulina e il pasto
- Consumare superalcolici
- Attività fisica eccessiva o prolungata senza assunzione di cibo
- Assunzione di farmaci che aumentano il rischio di ipoglicemia
- Assunzione di una quantità eccessiva di insulina o ipoglicemizzante

Quali sono i sintomi di ipoglicemia?

- Fame
- Tremori
- Sudorazione profusa
- Ansia/nervosismo
- Visione offuscata/visione di macchie
- Intorpidimento di labbra e lingua
- Frequenza cardiaca elevata
- Mal di testa
- Difficoltà di parola
- Confusione mentale
- 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, generalmente in corrispondenza dei pasti e 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 al dito deve essere sempre verificata. Quando la glicemia è uguale o inferiore a 70, bisogna applicare la **regola del 15**

“Regola del 15”

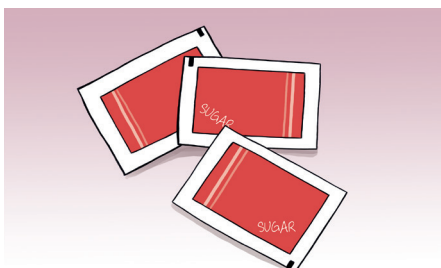
Assumere 15 gr di carboidrati semplici (vedi immagini sotto)

Ricontrollare la glicemia capillare dopo 15 minuti.

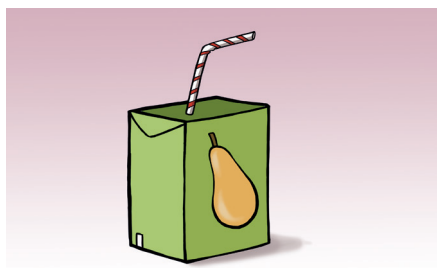
Ripetere la procedura fino a quando la glicemia non salirà a 100 mg/dL o sopra.

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

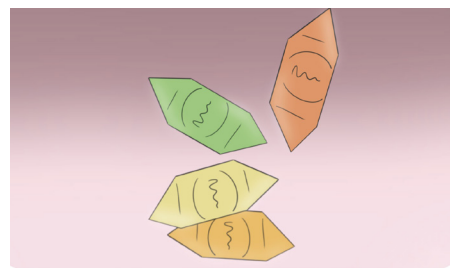
15 grammi di carboidrati: dove trovarli



3 bustine di zucchero



100-150 ml di succo di frutta



3-4 caramelle fondenti di zucchero

N.B. non usare cioccolati o gelati perchè hanno un assorbimento troppo lento per correggere l'ipoglicemia