Personal solutions for everyday life.

# L'ipoglicemia

## COME RICONOSCERLA E COSA FARE?

Lingua Italiana

# Cos'è l'ipoglicemia?

L'ipoglicemia si verifica quando il valore dello zucchero nel sangue è uguale o inferiore a **70mg/dl.**

**L'ipoglicemia è sempre gestibile; il suo trattamento deve essere tempestivo evitando di spaventarsi. In alcuni casi con valori glicemici molto bassi può essere necessario l'intervento di altre persone.**

## I VALORI ACCETTABILI DELLA GLICEMIA

NELLA PERSONA CON DIABETE:

American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes 2012. Diabetes Care 2012; 35 (supll. 1)

# Quali sono le cause?

Le cause dell'ipoglicemia possono essere diverse:

**ATTIVITÀ FISICA NON PROGRAMMATA**
o più prolungata del solito

**ORARIO RITARDATO DEI PASTI**
o pasto non sufficiente

**SOVRADOSAGGIO DI INSULINA O DI COMPRESSE**

**ASSUNZIONE ECCESSIVA DI ALCOLICI**
o di super alcolici

# Come riconosco l'Ipoglicemia?

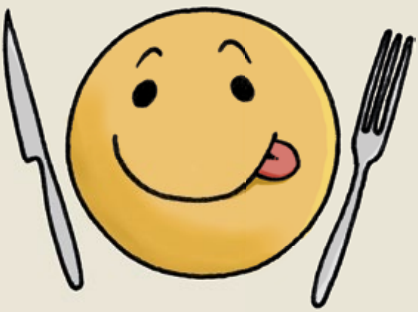
## ATTENZIONE AI SEGNALI

**Se la glicemia è bassa, è possibile sentirsi**

**MALFERMI SULLE GAMBE, STORDITI O CON NAUSEA**

**NERVOSI, IRRITABILI, ANSIOSI**

**CONFUSI, INCAPACI DI CONCENTRARSI**



**AFFAMATI**

**BATTITI CARDIACI ACCELERATI**

**SUDATI E/O CON MAL DI TESTA**

**DEBOLI, STANCHI**

**INTORPIDITI O CON FORMICOLIO DELLA LINGUA O DELLE LABBRA**

# Come correggere l'ipoglicemia?

**1** Alla prima percezione di ipoglicemia, controllare se possibile i livelli glicemici con uno stick.

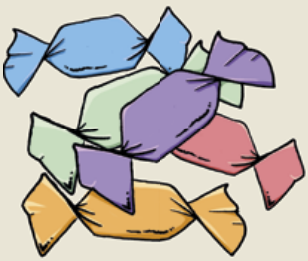
**Se non hai a disposizione strumenti per controllare la glicemia e pensi di avere i disturbi tipici dell'ipoglicemia è opportuno iniziare subito il trattamento.**

## Segui la **REGOLA DEL 15**

**2** Mangiare o bere carboidrati ad azione rapida **(15g)** a scelta tra:

**3 ZOLLETTE DI ZUCCHERO**
(5g di zucchero ciascuna)

**1/2 BICCHIERE DI SUCCO DI FRUTTA O BEVANDA ZUCCHERATA (Es: COLA)**

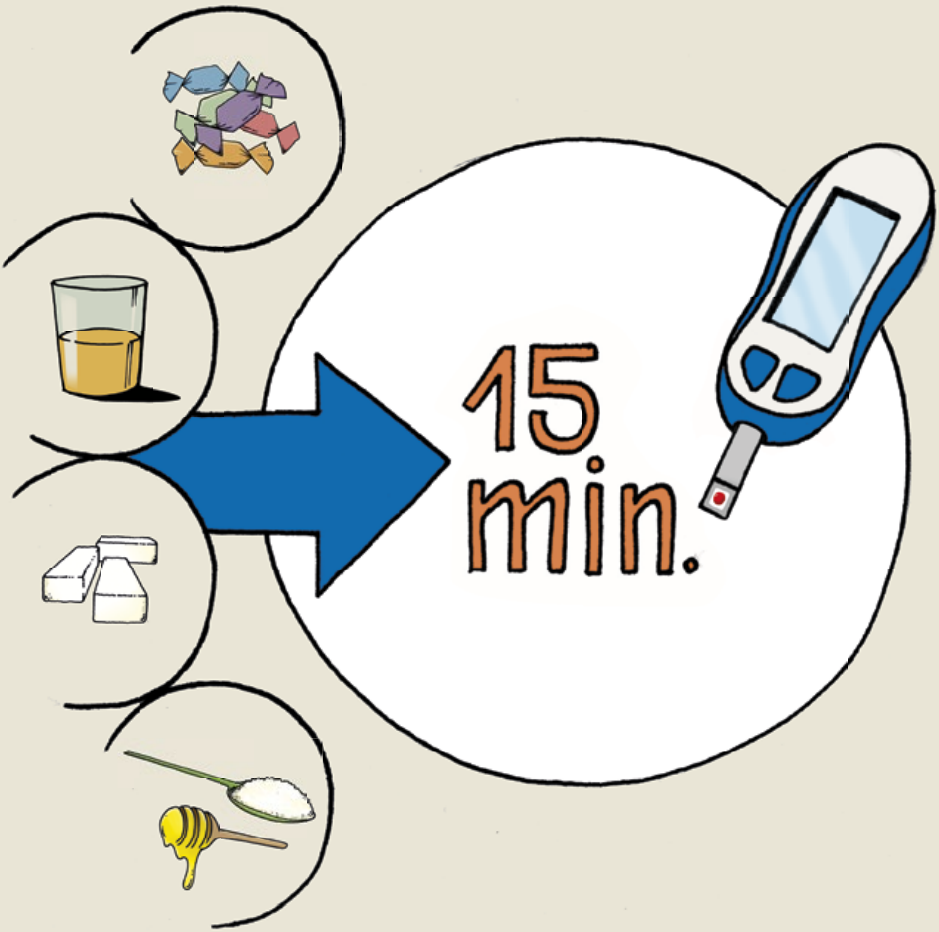


**5-6 CARAMELLE**
(non senza zucchero)

**1 CUCCHIAIO GRANDE DI ZUCCHERO O MIELE**

AMD – SID, Standard italiana per la cura del diabete mellito 2009-2010, edizione 2009 pag. 1-153
American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes 2012. Diabetes Care 2012; 35 (supl. 1)

**3** Se dopo **15 minuti** la glicemia non si è alzata (oltre 70 mg/dl), prendi un'altra dose di **15 g** di zuccheri, sino a che la glicemia non risulti superiore a 100 mg/dl.




AMD – SID, Standard italiana per la cura del diabete mellito 2009-2010, edizione 2009 pag. 1-153
American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes 2012. Diabetes Care 2012; 35 (supl. 1)

**4** Mangiare anche altri carboidrati "complessi" per evitare che la glicemia torni a scendere.

**Ad esempio:**

- pane
- crackers
- grissini
- fette biscottate
- biscotti

**Non utilizzare cioccolato o bibite "light"per correggere una ipoglicemia.**

American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes 2012. Diabetes Care 2012; 35 (supl. 1)

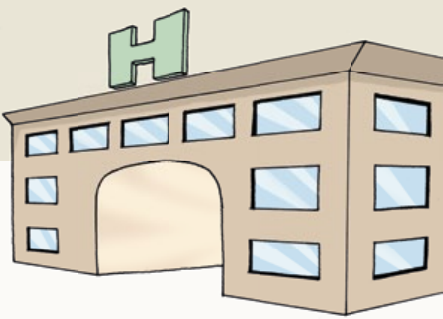
# E in caso di ipoglicemia grave?

In qualche caso la glicemia può scendere a un livello pericolosamente basso, causando in casi particolarmente gravi anche **PERDITA DI COSCIENZA** o **CONVULSIONI.** Se si presentano questi sintomi, è bene che la persona non sia lasciata sola ma venga subito aiutata.

**È utile avere con sè un tesserino di riconoscimento in modo da poter essere soccorso da altre persone.**

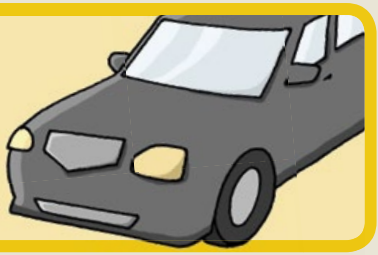
Da ricordare che la somministrazione di bevande zuccherate può avvenire solo quando la persona è cosciente e vigile, mentre è sconsigliabile farlo quando è priva di coscienza in quanto potrebbe verificarsi l'ingestione di liquidi o solidi nelle vie aeree con conseguente soffocamento.

## In casi come questi, **chiamare il 118.**



In caso di perdita di coscienza,
se immediatamente disponibile,
può essere somministrata intramuscolo
da un'altra persona una fiala di glucagone.

**Ricordati dell'ipoglicemia prima di metterti alla guida.**
**Controlla i livelli glicemici e fermati per un controllo se non ti senti bene.**



Lilly DIABETES

Personal solutions for everyday life.

Scopri la linea completa degli opuscoli dedicata al Diabete,
a vostra disposizione e scaricabile su

**www.lillydiabete.it**

- Che cos'è il Diabete
- L'ipoglicemia
- Le complicanze
- Diabete e situazioni particolari
- Il corretto stile di vita
- L'ABC dell'insulina

Disponibile anche nelle seguenti lingue:

Inglese · Francese · Spagnolo · Tedesco · Russo

Filippino · Hindi · Arabo · Rumeno · Cinese · Albanese

Per maggiori informazioni consulta il tuo medico o chiama

Numero Verde

**800-117678**

attivo tutti i giorni dalle 8:30 alle 21:30

Lilly

Copyright © 2012, Eli Lilly Italia SpA. Tutti i diritti riservati.

ITDBT00266