

Educazione terapeutica

Associazione
Assistenza e Cura
a Domicilio
del Mendrisiotto
e Basso Ceresio

Informazioni pratiche di pronto
intervento rivolte a persone diabetiche
e per chi gli sta accanto

Ipoglicemia

L'ipoglicemia è una condizione clinica caratterizzata dal basso livello di zuccheri nel sangue rispetto ai valori normali a digiuno compresi tra 4 e 7.2 mmol/l. È importante aver letto e compreso le seguenti informazioni per poter intervenire prontamente e in modo corretto in caso di ipoglicemia. Capire i sintomi, sapere cosa fare, riconoscere le cause e prevenirle è lo scopo di questo pieghevole.

Ipoglicemia lieve

- Formicolio
- Tremori
- Tachicardia-palpitazioni
- Sudorazione
- Pallore
- Ansia, irritabilità
- Difficoltà a concentrarsi
- Fame

Ipoglicemia moderata

- Cefalea
- Capogiri
- Vista sfocata o doppia
- Confusione mentale
- Difficoltà a parlare
- Difficoltà di coordinazione nei movimenti
- Stanchezza

Ipoglicemia grave

- Perdita di coscienza
- Coma ipoglicemico
- Aritmie cardiache
- Rischio di cadute in seguito a malore

1. Sintomi

Persona incosciente

ALLERTARE IL 144

se disponibile somministrare
Glucagone intramuscolo 1 mg.

Persona cosciente

RILEVARE LA GLICEMIA

assumere 15 g
di zuccheri semplici*

15' RILEVARE LA GLICEMIA

minore di 4 mmol/l
assumere 15 g
di zuccheri semplici*

30' RILEVARE LA GLICEMIA

minore di 4 mmol/l
assumere 15 g
di zuccheri semplici*

45' RILEVARE LA GLICEMIA

minore di 4 mmol/l
ALLERTARE IL 144

maggiore di 4 mmol/l **
assumere zuccheri complessi
se non si è consumato
un pasto principale da un'ora.

in assenza di sintomi

1h RILEVARE LA GLICEMIA

maggiore di 4 mmol/l
e assenza di sintomi

2h RILEVARE LA GLICEMIA

maggiore di 4 mmol/l
e/o assenza di sintomi
senza aver mangiato

PROBLEMA RISOLTO

Informare il tuo Medico
e/o gli operatori ACD

* Zuccheri semplici:

- 4 zollette o cucchiaini di zucchero
- 150 ml di succo di frutta puro
- 150 ml di bevanda zuccherata
- 1 cucchiaio di miele o marmellata

** Zuccheri complessi:

- 1 fetta di pane
- 1 frutto
- 2 biscotti
- 2 cracker

Se tra la prima/seconda ora
si rimanifestano i sintomi

RILEVARE LA GLICEMIA

minore di 4 mmol/l
assumere 15 g
di zuccheri semplici*

30' RILEVARE LA GLICEMIA

minore di 4 mmol/l
ALLERTARE IL 144

2. Cosa fare

Quando si presenta l'ipoglicemia

- Digiuno prolungato;
- Saltare un pasto o introdurre pochi carboidrati; (pane, pasta, pizza, patate...)
- Eccessiva attività fisica;
- Utilizzo di bevande alcoliche lontano dai pasti;
- Mancato rispetto delle prescrizioni mediche:
 - Saltare un pasto ed eseguire l'iniezione di insulina;
 - Assumere più insulina del necessario;
 - Usare il tipo di insulina sbagliato;
 - Sovradosaggio eccessivo degli antidiabetici orali;

Come evitare l'ipoglicemia

- Non sottovalutare i segni ed i sintomi dell'ipoglicemia;
- Mangiare ad intervalli regolari e non saltare i pasti;
- Ridurre al minimo il consumo di alcool;
- Portare sempre con sé 3 porzioni da 15 g di zuccheri semplici da assumere in caso di malore;
- Condividere questo pieghevole con i propri familiari, potrebbe essere d'aiuto in caso di pronto intervento;
- Confrontarsi con il personale sanitario per avere informazioni dettagliate e per qualsiasi dubbio;
- In caso di attività richiedenti elevato sforzo fisico oppure un alto livello di concentrazione, il limite minimo di tollerabilità della glicemia varia tra 4 e 5 mmol/l. Con valori inferiori a 5 mmol/l, interrompere qualsiasi attività fisica, non mettersi alla guida e fare uno spuntino.

3. Cause

4. Prevenzione

Educazione terapeutica
Informazioni pratiche
e di pronto intervento
pubblicate
da ACD

Associazione
Assistenza e Cura
a Domicilio
del Mendrisiotto
e Basso Ceresio

