



# Evitare le ipoglicemie

# Che cos'è un'ipoglicemia?

Si parla di ipoglicemia, ovvero di carenza di glucosio, quando i livelli della glicemia sono scesi a valori pari o inferiori a 3,9 mmol/l (millimoli per litro) o 70 mg/dl (milligrammi per decilitro). Se la glicemia è troppo bassa, l'approvvigionamento di energia agli organi del corpo non è più garantito in quantità sufficiente. Le persone che soffrono di diabete e sono trattate con alcuni farmaci che riducono il livello di zucchero nel sangue, come ad esempio l'insulina, possono subire ipoglicemie. Il Suo specialista Le spiegherà in che situazioni la glicemia può scendere a livelli troppo bassi.

## Quali sono i possibili sintomi dell'ipoglicemia? \*



**Debolezza**



**Desiderio  
intenso di cibo**



**Irritabilità**



**Sudorazione**



**Sudorazione  
notturna**



**Ansia**



**Tremito**



**Forti palpitazioni/  
tachicardia**



**Capogiro**



**Mal di testa**



**(e altri sintomi)**

# Possibili fattori di rischio di ipoglicemia\*

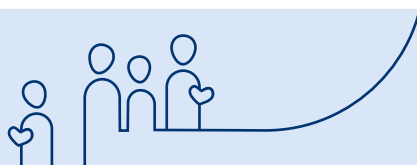
- Pasti rimandati o saltati
- Porzioni più piccole del previsto
- Attività fisica intensificata
- Consumo di alcol
- Età avanzata
- Disturbo della funzione renale
- Infezioni o altre malattie



## Come si previene l'ipoglicemia:

La glicemia deve essere controllata regolarmente: solo così si può imparare a valutare correttamente le proprie reazioni glicemiche. Prima di attività di breve durata e non programmate, è consigliabile mangiare 20 g di carboidrati per prevenire l'ipoglicemia. Potrebbe essere necessario ridurre le dosi di insulina prima di attività importanti pianificate a lungo termine – la dose dovrebbe essere modificata solo dopo aver consultato il medico.

[www.ipoglicemia.ch](http://www.ipoglicemia.ch)



\*si prega di notare che non si tratta di una lista esaustiva..

# Ipoglicemia – agire rapidamente negli episodi acuti



## 1. Mangi ...

... o beva qualcosa che contenga carboidrati ad azione rapida, come ad esempio 3 – 4 zollette di zucchero (10 g), destrosio (10 g), 1 bicchiere (0,2 l) di succo d'arancia, coca cola normale o altre bevande dolci (non le bevande light).



## 2. Misuri ...

... la glicemia subito dopo aver assunto i primi carboidrati, come descritto sopra. Può essere utile effettuare ulteriori misurazioni dopo 30-60 minuti: la glicemia non deve essere inferiore a 3,9 mmol/l (70 mg/dl).



## 3. Consumi ...

... poi un piccolo pasto contenente carboidrati per evitare che la glicemia scenda di nuovo, ad esempio 1 fetta di pane, 1 mela, 1 barretta di cereali o simili.

## Ne parli!

Parli con il Suo specialista di come riconoscere e prevenire l'ipoglicemia.

Il Suo specialista potrà fornirle consigli e supporto nella gestione del diabete e nelle opzioni di trattamento.