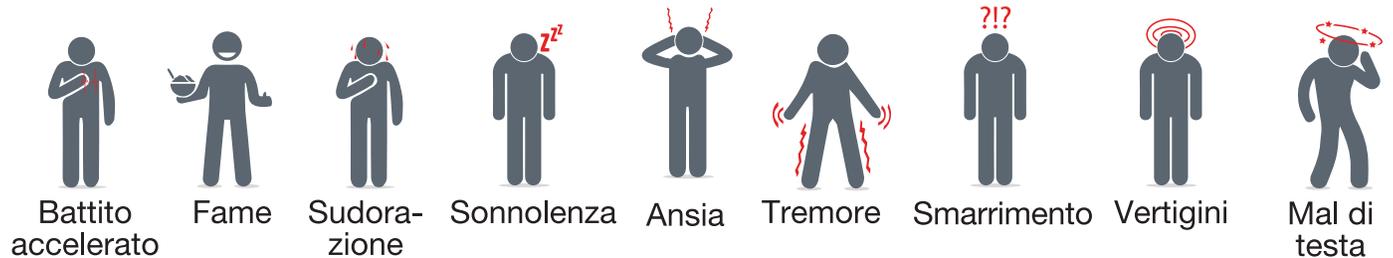


Glicemia troppo alta o troppo bassa?

È importante evitare che la glicemia sia troppo bassa (ipoglicemia) o troppo alta (iperglicemia).

Ipoglicemia



Un livello troppo basso di glicemia può causare debolezza, instabilità o nervosismo, mentre un livello troppo alto per lungo tempo può causare problemi agli occhi, ai reni e al flusso sanguigno. Se si notano cambiamenti di umore o ci si sente confusi, controllare o farsi controllare la glicemia.

Iperglicemia



Se non si è in grado di stabilire quando la glicemia è troppo bassa o troppo alta, controllare la glicemia con un glucometro.



La glicemia può variare in base a:

Cosa si mangia o si beve e quanto spesso si mangia o si beve, comprese le bevande alcoliche



Quando si svolge attività fisica e per quanto tempo



Quando si prendono i medicinali per il diabete



Alcuni medicinali eventualmente assunti, come steroidi o medicinali liquidi contenenti zucchero



Stress, malattie e viaggi



Il medico e il team sanitario aiuteranno il paziente a definire i propri obiettivi di glicemia. Gli intervalli per livelli sani di zucchero nel sangue per la maggior parte degli adulti non in gravidanza con diabete sono:^{1,4}

Tra 80-130 mg/dL, prima di un pasto e meno di 180 mg/dL, 2 ore dopo un pasto.

Regola 15-15

Se la glicemia **scende al di sotto di 70 mg/dL**, mangiare o bere qualcosa contenente zucchero, come succo, caramelle o glucosio (zucchero) ad azione rapida, in grado di fornire una dose premisurata di 15 grammi di carboidrati.²



Controllare nuovamente la glicemia **dopo 15 minuti**.



Se è ancora inferiore a 70 mg/dL, mangiare un'altra porzione e continuare così fino a quando la glicemia è almeno 70 mg/dL. Rivolgersi al proprio medico, soprattutto se la glicemia **scende al di sotto di 54 mg/dL**.^{1,3}



Se la glicemia è più alta del normale, pensare agli alimenti ingeriti, verificare di aver preso il medicinale al momento giusto e nella giusta quantità o se ci sono stati cambiamenti nell'attività fisica.

Se la glicemia è spesso troppo alta, potrebbe essere necessario cambiare medicinale. Se la glicemia è **superiore a 240 mg/dL**, anche dopo aver assunto il medicinale per il diabete, **rivolgersi al proprio medico**.⁴

1. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes – 2019. Diabetes Care. 2019; Vol. 42 (Suppl. 1): S66 -S67

2. American Diabetes Association. Hypoglycemia. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hypoglycemia-low-blood.html>. Aggiornato: 11 febbraio 2019. Consultato: 13 febbraio 2019.

3. Heller, Simon R.. Glucose Concentrations of Less Than 3.0 mmol/L (54 mg/dL) Should Be Reported in Clinical Trials: A Joint Position Statement of the American Diabetes Association and the European Association for the Study of Diabetes. Issues Discussed were Developed by the International Hypoglycemia Study Group. Diabetes Care 2017; Vol. 40 (n. 1): 155-156

4. Mayo Clinic. Hyperglycemia in Diabetes. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hyperglycemia/diagnosis-treatment/drc-20373635>. Aggiornato: 3 novembre 2018. Consultato: 27 febbraio 2019.