

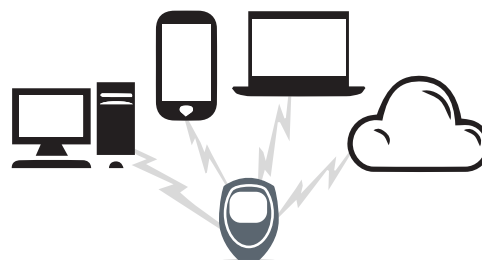
Alcuni glucometri salvano i risultati della glicemia e consentono di contrassegnarli con un tag evento, in modo simile all'uso di un taccuino.

Tag evento



Alcuni apparecchi consentono di archiviare i risultati in un computer, laptop, smartphone o nel cloud.

Se si dispone di uno di questi glucometri, assicurarsi di avere la data e l'ora corrette sull'apparecchio e di sapere come archiviare e/o trasferire i risultati sul computer, laptop, smartphone o nel cloud.



Portare con sé il glucometro e il registro dei risultati (memorizzati sul glucometro o annotati in un taccuino/registro) ad ogni visita medica.

Il medico e il team sanitario aiuteranno il paziente a definire i propri obiettivi di glicemia. I valori accettabili della glicemia per la maggior parte degli adulti non in gravidanza con diabete sono:¹

Livelli normali di zucchero nel sangue ¹ Per gli adulti non in gravidanza con diabete.	
Prima dei pasti	80-130 mg/dL
1-2 ore dopo l'inizio di un pasto	<180 mg/dL

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**.

Se la glicemia si abbassa eccessivamente (inferiore a 54 mg/dL),^{1,3} mangiare qualcosa contenente zucchero, come succo o caramelle, e **rivolgersi al proprio medico**.



Inoltre, se la glicemia è molto alta (**superiore a 240 mg/dL**),⁴ è necessario rivolgersi al proprio medico.



1. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes – 2019. Diabetes Care. 2019; Vol. 42 (Suppl. 1): S66-S67.
 2. Mayo Clinic. Hypoglycemia. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hypoglycemia/symptoms-causes/syc-20373635>. Aggiornato: 7 settembre 2018. Consultato: 27 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.