

Gestione delle dosi giornaliere di insulina

L'assunzione di insulina aiuta a mantenere normale il livello di zucchero (glucosio) nel sangue. In questo modo è possibile prevenire danni agli occhi, ai nervi, al cuore e ai reni dovuti al diabete.

I livelli di zucchero nel sangue possono variare in base all'ora del giorno in cui si effettua il test, al consumo o meno di pasti o all'eventuale attività fisica svolta.

Il medico indicherà al paziente i livelli più adatti al proprio caso.

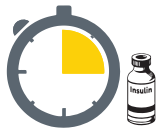
Livelli normali di zucchero nel sangue¹ Per gli adulti non in gravidanza con diabete.

Prima dei pasti	80-130 mg/dL
1-2 ore dopo l'inizio di un pasto	<180 mg/dL

Esistono diversi tipi di insulina.



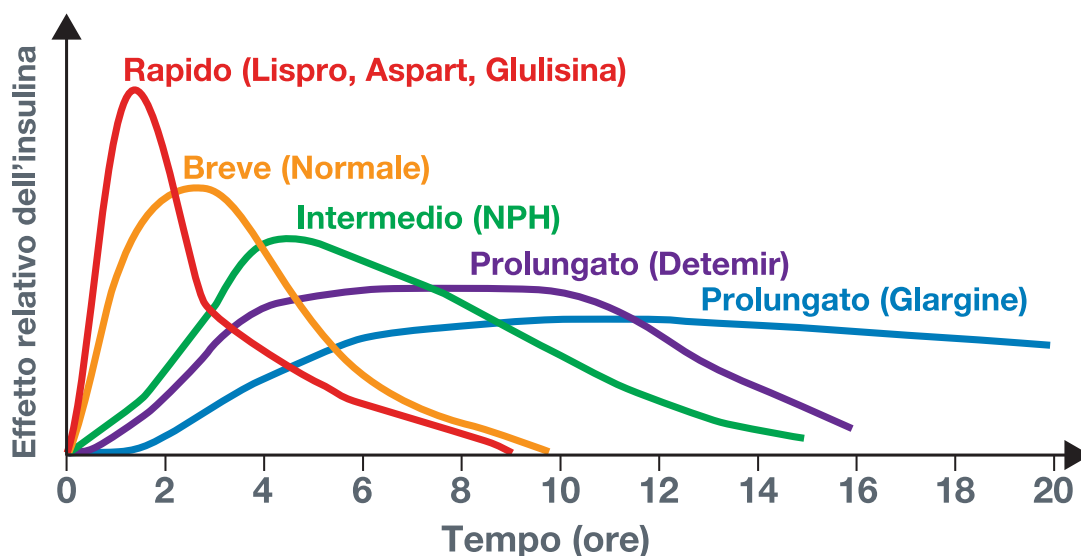
Le insuline ad azione prolungata o ad azione intermedia si assumono una volta al giorno e agiscono lentamente tutto il giorno.



Le insuline regolari o ad azione breve vengono solitamente assunte durante i pasti per aiutare a ottenere energia dal cibo ingerito.

Se si assume insulina durante i pasti, controllare la glicemia prima di mangiare e assumere la dose raccomandata dal medico.

I livelli di zucchero nel sangue aumentano con cibo, stress e malattie. I livelli di zucchero nel sangue diminuiscono con le pillole per il diabete, l'insulina, l'attività fisica e quando non si mangia. Controllare spesso la glicemia per accertarsi che non sia troppo alta o troppo bassa. Controllare la glicemia più spesso quando si è malati.



Se ci si ammala, chiamare il medico poiché potrebbe essere necessario modificare la dose di insulina.

La glicemia alta si chiama “iperglicemia” e può essere pericolosa.

Alcuni segni di glicemia molto alta o iperglicemia possono includere:²



Sete



Bocca secca



Minzione frequente



Visione offuscata



Mal di testa



Alito dall'odore fruttato

Se il livello di zucchero nel sangue non è eccessivamente elevato, è possibile che non si manifestino segni di iperglicemia e che non si sia consapevoli dell'elevato livello di zucchero nel sangue.

Test dei chetoni



Se la glicemia è di 240 mg/dL o superiore, è possibile utilizzare un kit di test dei chetoni urinari da banco.² I chetoni nelle urine mostrano che il corpo non sta usando correttamente l'insulina e che la glicemia potrebbe essere troppo alta.

Se la glicemia supera i 240 mg/dL o se sono presenti chetoni nelle urine, chiamare immediatamente il proprio medico.²

La glicemia bassa si chiama “ipoglicemia” e può essere pericolosa.

Alcuni segni di glicemia molto bassa o ipoglicemia sono:³



Battito accelerato



Fame



Sudorazione



Sonnolenza



Ansia



Tremore



Smarrimento



Vertigini



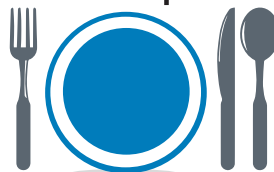
Mal di testa

Il livello di zucchero nel sangue può diventare troppo basso se:

Si prende la quantità sbagliata (o eccessiva o insufficiente) di pillole per il diabete o insulina



Si mangia troppo poco o si salta un pasto



Si svolge attività fisica senza mangiare



Si bevono alcolici a stomaco vuoto



Alcune persone che hanno il diabete da molto tempo potrebbero non avere alcun sintomo di ipoglicemia.

Cambiamenti di umore o difficoltà a pensare chiaramente possono essere segni di glicemia troppo bassa. Controllare la glicemia se si pensa che possa essere troppo bassa.



Cosa fare se la glicemia è bassa

Se la glicemia è troppo bassa (inferiore a 70 mg/dL), mangiare o bere qualcosa contenente zucchero, come un'arancia o un succo d'arancia, una banana o un toast. Ciò fornirà almeno 15 grammi di carboidrati (zucchero). Controllare 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.^{1,3}



È buona norma portare con sé una quantità di zucchero premisurata, come uno spuntino, gel di glucosio o compresse di glucosio, nel caso in cui sia necessario trattare una condizione di glicemia bassa.

Se la glicemia scende **al di sotto di 54 mg/dL**,^{1,4} rivolgersi al proprio medico e mangiare o bere qualcosa contenente zucchero.

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

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

3. 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.

4. 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