

Controlli della glicemia (livello di glucosio nel sangue): guida rapida

Perché controllare il livello di glucosio nel sangue?

Controllare la glicemia è una parte importante della gestione del diabete. Aiuta te e il tuo medico a:

- mantenere la glicemia entro l'intervallo raccomandato;
- capire come le scelte alimentari, l'attività fisica o i farmaci assunti influenzano la glicemia;
- ridurre il rischio di problemi di salute correlati al diabete.

Come effettuare un controllo della glicemia tramite puntura del dito

Il medico o lo specialista del diabete ti mostrerà come controllare la glicemia. Di seguito è riportata una guida generale. Occorrente:



un misuratore della glicemia (glucometro);



strisce reattive per il controllo della glicemia;



un dispositivo pungidito;



un contenitore per lo smaltimento degli oggetti taglienti.

Passaggi principali:

1. lavare le mani con acqua calda e sapone e asciugarle bene;
2. inserire la striscia reattiva nel glucometro;
3. pungere il dito usando il dispositivo pungidito;
4. appoggiare la striscia reattiva alla goccia di sangue e lasciarla assorbire;
5. il glucometro effettuerà il conteggio e visualizzerà il livello di glucosio nel sangue.

Esistono anche altri modi per controllare la glicemia. Parlane con il tuo medico o lo specialista del diabete per capire quale sia il più adatto a te.

Intervallo di glicemia raccomandato

Per la maggior parte delle persone con diabete, l'intervallo di glicemia raccomandato è:

- **prima dei pasti** o a digiuno: da 4 a 7 mmol/L;
- **2 ore dopo i pasti** (a partire dal primo boccone): da 5 a 10 mmol/L.

Chiedi conferma al medico dell'intervallo per te raccomandato, poiché potrebbe essere diverso.

Fattori che possono modificare il livello di glucosio nel sangue

La glicemia aumenta se



Si consuma una maggiore quantità di alimenti contenenti carboidrati



Si pratica meno attività fisica



Si assume una quantità insufficiente di farmaci per il diabete



Si è malati o si prova dolore



In caso di stress

La glicemia diminuisce se



Si consuma una minore quantità di alimenti contenenti carboidrati



Si pratica più attività fisica



Si assume una quantità eccessiva di farmaci per il diabete



In caso di vomito o diarrea



Si consumano alcolici

Informa il tuo medico se la glicemia è spesso superiore o inferiore rispetto all'intervallo raccomandato. Potrebbe essere necessario modificare il piano per la gestione del diabete.



Risorse NDSS

Per accedere a ulteriori risorse (anche nella tua lingua), scansiona il codice QR, visita il sito ndss.com.au oppure contatta l'assistenza telefonica NDSS al numero **1800 637 700**.

Nota: queste informazioni sono fornite esclusivamente a scopo informativo. Non sostituiscono il parere medico individuale. In caso di dubbi sul proprio stato di salute o ulteriori domande, rivolgersi al proprio professionista sanitario.