

# Monitoraggio del livello del glucosio nel sangue

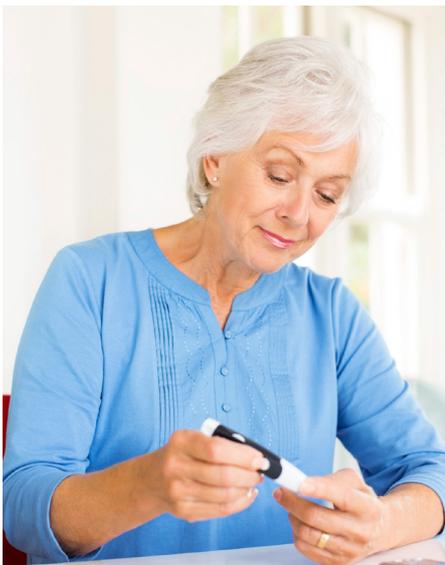
Il controllo regolare del livello di glucosio nel sangue (chiamato anche automonitoraggio) può aiutarvi a gestire il diabete. Il vostro professionista sanitario esperto di diabete può aiutarvi con informazioni e consigli sul monitoraggio del livello di glucosio nel sangue.

Il monitoraggio regolare può aiutarvi a rendervi conto dell'effetto che cibo, attività fisica, farmaci e malattie hanno sul livello di glucosio nel sangue. Inoltre, può aiutarvi ad identificare tendenze o cambiamenti di cui dovrete parlare con il vostro medico o al professionista sanitario esperto di diabete.

## Perché fare il monitoraggio?

Monitorare il livello di glucosio nel sangue vi aiuta a:

- » sapere immediatamente se il livello di glucosio nel sangue è entro i valori di riferimento



- » capire se i farmaci per il diabete vi stanno aiutando a raggiungere i valori di riferimento
- » comprendere meglio come l'attività fisica, il cibo, lo stress, i viaggi e le malattie influiscono sui livelli di glucosio nel sangue
- » individuare tendenze ricorrenti a diverse ore del giorno, per aiutarvi ad identificare i momenti in cui avete livelli di glucosio nel sangue alti o bassi
- » identificare e intervenire velocemente quando avete bassi livelli di glucosio nel sangue (ipoglicemia) se state utilizzando insulina o altro tipo di farmaco per l'abbassamento dei livelli di glucosio nel sangue
- » sentirvi più sicuri nel modo in cui gestite il diabete
- » sapere quando avete bisogno di chiedere l'aiuto del medico o del professionista sanitario esperto di diabete per calibrare i farmaci o l'insulina, o per chiedere consigli sulla pianificazione dei pasti o dell'attività fisica.

I vostri professionisti sanitari esperti di diabete, e soprattutto l'educatore per il diabete accreditato, possono:

- » aiutarvi a scegliere il glucometro più adatto a voi
- » darvi informazioni su come controllare i livelli di glucosio nel sangue
- » collaborare con voi per decidere quanto spesso e a che ora dovrete controllarvi i livelli
- » aiutarvi a capire come interpretare le misurazioni.

## Come monitorare

Per controllare i livelli di glucosio nel sangue avete bisogno di un glucometro, un dispositivo munito di lancette pungidito e di strisce reattive per l'esame della glicemia. Esiste una vasta gamma di glucometri. Il vostro medico o l'educatore per il diabete accreditato possono aiutarvi a scegliere quello che meglio risponde alle vostre esigenze, e possono mostrarvi come usarlo.

Piano nazionale di servizi per il diabete (National Diabetes Services Scheme, NDSS) è un'iniziativa del Governo Australiano amministrata con l'assistenza di Diabetes Australia. Attraverso il NDSS, potete accedere all'acquisto di prodotti per la gestione del diabete a prezzi sovvenzionati, incluse le strisce reattive per l'esame della glicemia.

Potete inoltre monitorare il livello di glucosio nel sangue utilizzando il monitoraggio continuo del glucosio (continuous glucose monitor, CGM) o un sensore glicemico (flash glucose monitoring, Flash GM). Per maggiori informazioni sul CGM e su come avere accesso alle strisce reattive per l'esame della glicemia, al CGM, al sensore glicemico e ad altri prodotti a prezzo sovvenzionato, visitate il sito [ndss.com.au](http://ndss.com.au) o chiamate la Linea telefonica di supporto NDSS al numero **1800 637 700**.

La registrazione presso il NDSS è gratuita e aperta a tutti i possessori di tessera medicare in Australia, a cui è stato diagnosticato il diabete.

## Valori

Il professionista sanitario esperto di diabete vi racconterà i valori di riferimento di glucosio nel sangue adatti a voi. Prenderà in considerazione la vostra età, da quanto tempo vivete con il diabete, i farmaci per il diabete che assumete e terrà conto di eventuali altre condizioni mediche di cui soffrite.

I seguenti valori di riferimento per il glucosio nel sangue sono solo una guida. Parlate dei vostri valori di riferimento individuali con i vostri professionisti sanitari esperti di diabete.

### Valori di riferimento del glucosio

|                   | A digiuno/<br>prima dei<br>pasti | Due ore<br>dall'inizio dei<br>pasti |
|-------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| Diabete di tipo 1 | 4–7mmol/L                        | 5–10mmol/L                          |
| Diabete di tipo 2 | 4–7mmol/L                        | 5–10mmol/L                          |

## Quando controllare

Il vostro medico o il professionista sanitario esperto di diabete vi aiuterà a decidere quando e quanto spesso controllare il livello di glucosio nel sangue, e a stabilire i valori di riferimento adatti a voi. Chiedete che vi aiutino a sviluppare una routine di monitoraggio che sia idonea al vostro stile di vita. Alcuni momenti comunemente usati per controllare il livello di glucosio nel sangue includono:

- » prima di colazione (a digiuno)
- » prima del pranzo o della cena
- » due ore dopo un pasto
- » prima di andare a letto
- » prima di mettersi alla guida o di fare attività fisica.

Potrebbero suggerirvi di controllare il livello di glucosio nel sangue più di frequente se:

- » vi sentite male o sotto stress
- » siete più (o meno) attivi fisicamente
- » avete più episodi di ipoglicemia del solito
- » avete modificato la vostra routine, ad esempio siete in viaggio o avete iniziato un nuovo lavoro
- » cambiate o modificate i vostri farmaci per il diabete o l'insulina
- » modificate la routine dei vostri pasti
- » avete sudorazioni notturne o mal di testa mattutini
- » notate spesso di avere alti livelli di glucosio nel sangue al di sopra dei valori di riferimento
- » siete incinte
- » vi state preparando per un intervento chirurgico o siete convalescenti dopo averlo subito
- » iniziate a prendere nuovi farmaci, ad esempio steroidi.



## Cosa provoca l'innalzamento o l'abbassamento del livello di glucosio nel sangue?

Sono molte le ragioni che provocano l'innalzamento o l'abbassamento del livello di glucosio nel sangue durante la giornata. Le ragioni più comuni includono:

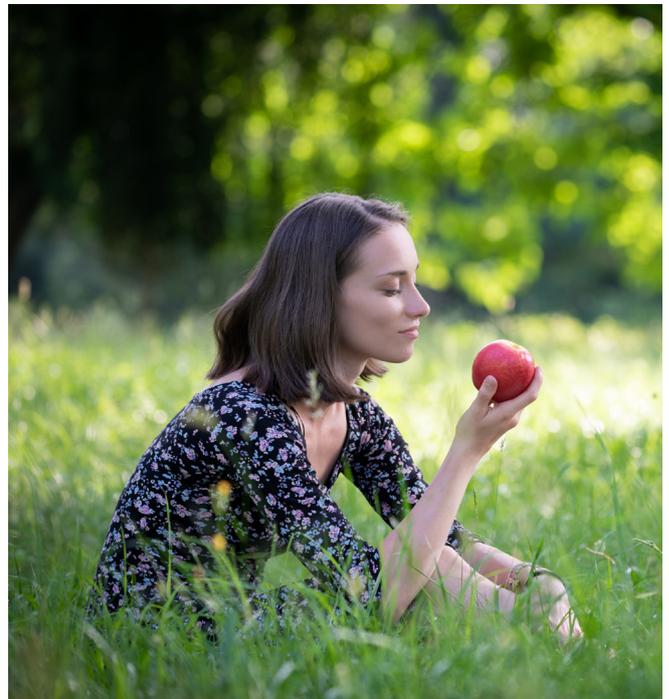
- » il cibo (l'ora, il tipo e la quantità di carboidrati che si mangiano)
- » la quantità di esercizio o di attività fisica
- » i farmaci per il diabete
- » lo stress emotivo/l'eccitazione
- » i cambiamenti ormonali
- » le tecniche per il monitoraggio del glucosio nel sangue
- » la malattia e il dolore
- » l'alcool
- » i farmaci, come gli steroidi.

## Chi rischia alti livelli di glucosio nel sangue?

- L'insulina e alcuni farmaci per il diabete aumentano il rischio di ipoglicemia.
- L'ipoglicemia si verifica quando il livello di glucosio nel sangue si abbassa troppo, sotto 4mmol/L.
- I sintomi dell'ipoglicemia possono manifestarsi a volte in presenza di livelli di glucosio nel sangue più alti, soprattutto nei bambini, negli anziani e nelle persone che hanno i livelli di glucosio nel sangue al di sopra dei valori di riferimento per molto tempo.

## Avere un alto livello di glucosio nel sangue è pericoloso?

- A volte potreste avere un alto livello di glucosio nel sangue senza capirne il motivo.
- Se avete il diabete di tipo 1 e il livello di glucosio nel sangue è alto, o se siete malati, è importante che controlliate la presenza di chetoni nel sangue o nelle urine. Se riscontrate chetoni o se state male, è importante che vi rivolgiate ad un medico.
- Se il livello di glucosio nel sangue rimane al di sopra dei valori di riferimento per un lungo periodo di tempo, possono verificarsi complicazioni del diabete a lungo termine. Se il livello di glucosio nel sangue rimane alto su base regolare, chiedete consiglio al medico o al professionista sanitario esperto di diabete.



## Se la lettura non vi sembra giusta

A volte leggendo la misurazione di glucosio nel sangue potreste rimanere sorpresi. Se non vi sembra corretta, ci sono alcune cose che potete controllare.

- » Avete lavato e asciugato bene le mani prima del controllo?
- » Le strisce sono scadute?
- » State usando la striscia giusta per il glucometro?
- » C'era abbastanza sangue sulla striscia?
- » Avete inserito correttamente la striscia nel glucometro?
- » Le strisce hanno subito modifiche a causa del clima, del caldo o della luce?
- » Il glucometro è pulito?
- » Il glucometro è troppo caldo o troppo freddo?
- » Si sta scaricando la batteria?

## In cosa consiste l'esame HbA1c?

L'abbreviazione 'HbA1c' significa emoglobina glicata. È un esame del sangue che riflette il livello di glucosio nel sangue medio nell'arco delle 10-12 settimane precedenti.

Si consiglia di effettuare questo esame almeno ogni 12 mesi, anche se potrebbero consigliarvi di effettuarlo più di frequente (con frequenza fra i tre e i sei mesi). Il risultato dell'esame HbA1c può aiutarvi ad avere un quadro generale del modo in cui gestite il livello di glucosio nel sangue.

Per la maggior parte delle persone, i valori di riferimento dell'esame HbA1c sono pari o inferiori a 53mmol/mol (7%). Il vostro medico vi dirà qual è il valore di riferimento HbA1c più adatto a voi.



**Ricordate:** Monitorare il livello di glucosio nel sangue vi aiuta a gestire il diabete.

A volte, i valori delle letture potrebbero non essere quelli che vi aspettavate, ma è importante ricordare che queste letture non sono un esame sul modo in cui state gestendo il diabete.

Conoscere – e comprendere – come funziona il vostro livello di glucosio nel sangue può aiutare voi e i vostri professionisti sanitari esperti di diabete a calibrare il modo in cui gestite il diabete.

**Il vostro medico o professionista esperto di diabete vi raccomanderà quelli che sono i valori di riferimento di glucosio nel sangue più adatti a voi.**

## Consigli importanti

- Seguite un piano dietetico sano, fate regolare attività fisica, controllate i tuoi livelli di glucosio nel sangue, e prendete le medicine (se prescritte) per la gestione del vostro diabete.
- Rivolgetevi regolarmente al vostro medico per assicurarvi che il vostro diabete venga gestito nel modo giusto.
- Lo stesso approccio non va bene per tutti. Un educatore del diabete può aiutarvi ad includere il diabete nella vostra quotidianità.
- Visitate [ndss.com.au/information-in-your-language](https://www.ndss.com.au/information-in-your-language) per leggere o scaricare risorse tradotte, oppure chiamate la **linea di assistenza di NDSS** al numero **1800 637 700**, per richiedere l'invio di una copia. Avete bisogno di un interprete? Chiamate il servizio di traduzione e interpretariato di TIS al numero **131 450**. Informateli della vostra lingua, attendete la connessione e richiedete la chiamata al numero **1800 637 700**.

## Voi e il NDSS

L'NDSS eroga una serie di servizi di supporto, informazioni, e prodotti sovvenzionati per aiutarvi a gestire il vostro diabete, restare in salute e vivere bene.