

Glicemia bassa (bassi livelli di glucosio nel sangue): guida rapida

Cosa significa avere la glicemia bassa?

- Un basso livello di glucosio (zucchero) nel sangue corrisponde a un valore inferiore a 4,0 mmol/L.
- Questa condizione è anche chiamata ipoglicemia o ipo.
- Non tutte le persone con diabete presentano bassi livelli di glucosio nel sangue. Chiedi al tuo medico se sei a rischio.

Sintomi della glicemia bassa

Se noti uno qualsiasi di questi sintomi, controlla immediatamente il livello di glucosio nel sangue.



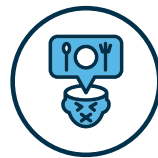
Sensazione di debolezza, tremori o brividi



Difficoltà di concentrazione



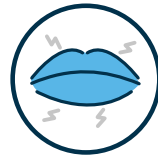
Sudorazione



Fame



Sensazione di stordimento o capogiro



Formicolio al viso



Mal di testa



Alterazioni della vista

Porta sempre con te il necessario per gestire gli episodi di ipoglicemia:

- 2 o 3 tipi di carboidrati ad azione rapida;
- spuntini a base di carboidrati ad azione prolungata;
- dispositivi per il controllo della glicemia;
- un kit per iniezioni di glucagone, se raccomandato dal medico.

Assistenza telefonica NDSS: 1800 637 700
ndss.com.au

Intervieni rapidamente per trattare la glicemia bassa

Se il livello di glucosio nel sangue è inferiore a 4,0 mmol/L, segui i passaggi indicati di seguito.

Passaggio 1: assumi 15 grammi di carboidrati ad azione rapida.



6 piccole caramelle gommate

oppure



150 ml di succo

oppure



3 cucchiaini di zucchero

Passaggio 2: Attendi 15 minuti, quindi controlla di nuovo il livello di glucosio nel sangue.



Se è ancora al di sotto di 4,0 mmol/L:
ripeti il **passaggio 1**



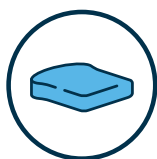
Se è superiore a 4,0 mmol/L:
procedi al **passaggio 3**

Passaggio 3: Assumi 15 g di carboidrati ad azione prolungata se il prossimo pasto è previsto tra più di 15 minuti.



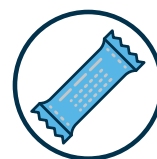
un frutto

oppure



una fetta di pane

oppure



una barretta ai cereali (muesli)

- Se manifesti sintomi ma non sei in grado di controllare la glicemia, è comunque necessario trattare l'ipoglicemia.
- Se il livello di glicemia scende troppo, potresti perdere conoscenza e aver bisogno di assistenza medica d'urgenza.

Come ridurre il rischio

- Non saltare o ritardare i pasti.
- Valuta con il tuo medico la possibilità di modificare l'alimentazione o i farmaci che assumi quando fai esercizio fisico.
- Se consumi alcolici, fallo con moderazione e durante i pasti.
- Se sei malato e non riesci a mangiare, sorseggi bevande contenenti carboidrati.

Spiega agli altri come possono aiutarti

- Spiega alle persone che ti circondano (familiari, amici, colleghi) come riconoscere un episodio di ipoglicemia e come aiutarti.
- Avvisali che non devono **mai darti cibo o bevande nel caso in cui tu perda conoscenza**.
- Ma chiedi loro di chiamare immediatamente il 000.



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.