Da tenere presente

- Sotto 70 è ipoglicemia: sudore freddo, tremore, fame, batticuore, confusione. Al primo dubbio, misura.
- 15 grammi di zucchero (tre zollette o mezzo bicchiere di succo), aspetta 15 minuti, misura di nuovo, ripeti se serve.
- Niente cioccolato o dolci grassi: lo zucchero arriva lento. Non esagerare «per sicurezza».
- Porta sempre qualcosa di dolce con te: in borsa, in auto, al lavoro.
- Chi vive con te deve sapere riconoscerla e dove sta il glucagone; se non deglutisci o non rispondi: niente per bocca e 118.
- Prima di guidare misura; al primo segnale accosta e aspetta un quarto d'ora anche dopo che stai meglio.
- Dopo sport, alcol o un pasto saltato può arrivare ore dopo: misura prima di dormire.
- Se si ripete, soprattutto di notte, non aspettare la visita: la dose va rivista, chiama.

Centro Diabetologico e Cardiologico DEA

DOVE SIAMO
Via G. Di Vittorio 19 · area urbana di Rossano · 87064 Corigliano-Rossano (CS)

SEGRETERIA E PRENOTAZIONI
0983 530263 · 0983 530266
0983 512190 · 0983 510485

E-MAIL E SITO
info@centrodea.it · www.centrodea.it

ORARI DI APERTURA
Lun, mar, gio, ven 8.30-13.00 e 14.00-18.00
Mercoledì 8.30-13.00 e 16.00-20.00 · Sabato 8.30-13.00

Per i dubbi sulla terapia un medico risponde al telefono lun-ven 11.00-12.30 e mercoledì 18.00-19.30

Questa guida contiene informazioni generali e non sostituisce il tuo medico: se trovi una differenza tra quello che leggi e quello che ti ha detto, vale il tuo medico. Fa parte della collana «Vademecum per il paziente» del Centro DEA, disponibile completa, con tutte le fonti scientifiche, alla reception e su www.centrodea.it.

Testo rivisto e approvato dalla Direzione Sanitaria · Ed. 1 Rev. 0 · 02/01/2027

INF-01.07 · Vademecum per il paziente

Centro Diabetologico Cardiologico DEA

VADEMECUM PER IL PAZIENTE



L'ipoglicemia

Quando lo zucchero scende troppo: riconoscerla e risolverla in un quarto d'ora

Cosa fare ogni giorno, e quando chiamare il Centro

Una guida del Centro Diabetologico e Cardiologico DEA

Cos'è e come la riconosci

Se prendi insulina o alcune compresse per il diabete, può capitare che la glicemia scenda sotto il livello di guardia, di solito sotto i 70. Si chiama ipoglicemia. La riconosci da sudore freddo, tremore, fame improvvisa, batticuore, vista annebbiata, confusione, a volte irritabilità. Alcune persone, dopo anni di malattia, la avvertono meno: per questo è importante conoscere i propri segnali e misurare la glicemia al primo dubbio.

Cosa fare: 15 grammi, 15 minuti

Non è un'emergenza se sai cosa fare, ed è semplice. Prendi subito 15 grammi di zucchero: tre zollette o tre bustine, mezzo bicchiere di succo di frutta o di bibita zuccherata (non "light"), oppure le compresse di glucosio che trovi in farmacia. Aspetta quindici minuti e misura di nuovo. Se è ancora bassa, ripeti. Quando è risalita, se il pasto successivo è lontano, mangia qualcosa che tenga: un pezzo di pane, due fette biscottate, un frutto.

Evita il cioccolato e i dolci con grassi: lo zucchero arriva più lento. Ed evita di "esagerare per sicurezza": se prendi troppo zucchero, la glicemia schizzerà in alto poche ore dopo.

Se perdi conoscenza

Se non riesci a deglutire o perdi conoscenza, chi ti è vicino non deve darti nulla per bocca: deve chiamare il 118 e, se il Centro te lo ha prescritto, usare il glucagone (spray nasale o iniezione). Chi vive con te deve sapere dov'è e come si usa.

Quando è più facile che succeda

Dopo uno sforzo lungo o insolito, anche ore dopo e perfino di notte: misura prima di dormire. Se hai bevuto alcol, soprattutto a stomaco vuoto. Se hai saltato o ritardato un pasto. Se hai preso una dose in più per sbaglio. Alla guida: misura prima di partire e tieni lo zucchero nel cruscotto, non nel bagagliaio; al primo segnale accosta, spegni, prendi lo zucchero e aspetta un quarto d'ora anche dopo che ti senti meglio, perché il cervello ci mette più tempo del corpo a tornare lucido.

L'IPOGLICEMIA VADEMECUM PER IL PAZIENTE

Un segnale, non un fastidio

Un'ipoglicemia con certe compresse o con l'insulina non è un effetto collaterale da sopportare: è un segnale che la dose va rivista. Se le ipoglicemie si ripetono, soprattutto di notte, non aspettare la prossima visita: chiama il Centro.

In pratica

Porta sempre con te qualcosa di dolce, in auto e in borsa. Dillo a chi vive con te e a chi lavora con te. Prima di guidare, se sei in terapia con insulina, misura la glicemia. Se le ipoglicemie si ripetono, chiama il Centro: probabilmente la terapia va aggiustata.