

IL MIO DIARIO DELLE IPOGLICEMIE

Per ipoglicemia si intende un livello della glicemia inferiore a 3,9 mmol/l o 70 mg/dl¹, sebbene il valore esatto possa variare da persona a persona.

L'ipoglicemia può verificarsi per una serie di motivi e, di solito, è il risultato di un livello eccessivo di insulina nell'organismo. Ciò determina una quantità eccessiva di glucosio che si sposta dal flusso sanguigno alle cellule, sottraendo una fonte di energia fondamentale di cui l'organismo e il cervello hanno bisogno per un funzionamento corretto.

ALCUNI DEI FATTORI PRINCIPALI CHE POSSONO PORTARE ALL'IPOGLICEMIA SONO:

- Ritardo o salto dei pasti
- Pasti con basso contenuto di carboidrati o stima eccessiva del contenuto dei carboidrati in un pasto
- Pasti ad alto contenuto di grassi
- Bolo eccessivo
- Consumo di alcol
- Attività fisica
- Dose di insulina basale inappropriata

È IMPORTANTE ANNOTARE LE PROPRIE IPOGLICEMIE IN MODO DA COMPRENDERLE MEGLIO E PIANIFICARE AZIONI PER RIDURLE.



**TENETE NOTA
DELLE VOSTRE
IPOGLICEMIE**



IL MIO DIARIO DELLE IPOGLICEMIE

SINTOMI DELL'IPOGLICEMIA DA OSSERVARE²:

Cefalea **SUDORAZIONE**
Confusione Vertigini **Irritabilità** Stanchezza
DIFFICOLTÀ DI CONCENTRAZIONE
Fame **Difficoltà ad addormentarsi**
Formicolio alle labbra **Visione offuscata alla collera** **Facilità alla** commozione
TREMORE
Cerchi scuri intorno agli occhi
Pallore

“Tenere un diario delle ipoglicemie può aiutare a valutare che cosa sta succedendo e ad apportare modifiche all'alimentazione, all'attività o all'insulina per cercare di evitare che si verifichi di nuovo un episodio di ipoglicemia”

Rosie Walker, infermiera specializzata in diabete, Regno Unito

DOMANDE DA PORSI IN CASO DI IPOGLICEMIA.

- 1) Ho assunto una quantità eccessiva di insulina basale?
- 2) Ho calcolato male la mia assunzione di carboidrati?
- 3) Com'era l'aggiustamento della mia terapia prima e durante l'attività fisica o l'alcol?
- 4) Ho dimenticato di tenere conto dell'insulina attiva dai boli precedenti?
- 5) Il bolo insulinico che ho assunto era adeguato al pasto (proteine, grassi)?
- 6) Ho fatto trascorrere troppo tempo tra il bolo insulinico e il pasto?



IL MIO DIARIO DELLE IPOGLICEMIE

DATA IPOGLICEMIA	VALORE DELLA GLICEMIA	SINTOMI/SENSAZIONI (AD ES. CAPOGIRI, STANCHEZZA, SUDORAZIONE)?	CAUSA (AD ES. ATTIVITÀ FISICA, GIORNATA STRESSANTE O QUANTITÀ ECCESSIVA DI INSULINA)?	COME È STATA TRATTATA?

IL MIO DIARIO DELLE IPOGLICEMIE

DATA IPOGLICEMIA	VALORE DELLA GLICEMIA	SINTOMI/SENSAZIONI (AD ES. CAPOGIRI, STANCHEZZA, SUDORAZIONE)?	CAUSA (AD ES. ATTIVITÀ FISICA, GIORNATA STRESSANTE O QUANTITÀ ECCESSIVA DI INSULINA)?	COME È STATA TRATTATA?

IL MIO DIARIO DELLE IPOGLICEMIE

DATA IPOGLICEMIA	VALORE DELLA GLICEMIA	SINTOMI/SENSAZIONI (AD ES. CAPOGIRI, STANCHEZZA, SUDORAZIONE)?	CAUSA (AD ES. ATTIVITÀ FISICA, GIORNATA STRESSANTE O QUANTITÀ ECCESSIVA DI INSULINA)?	COME È STATA TRATTATA?

IL MIO DIARIO DELLE IPOGLICEMIE

DATA IPOGLICEMIA	VALORE DELLA GLICEMIA	SINTOMI/SENSAZIONI (AD ES. CAPOGIRI, STANCHEZZA, SUDORAZIONE)?	CAUSA (AD ES. ATTIVITÀ FISICA, GIORNATA STRESSANTE O QUANTITÀ ECCESSIVA DI INSULINA)?	COME È STATA TRATTATA?

IL MIO DIARIO DELLE IPOGLICEMIE

DOMANDE PER IL MIO MEDICO O INFERMIERE

Al fine di avere un colloquio costruttivo con il proprio medico o infermiere, è importante prepararsi per l'appuntamento successivo. Annotare alcune domande che si desidera porre alla propria équipe medica al prossimo appuntamento..

DOMANDA 1

.....

.....

.....

.....

DOMANDA 2

.....

.....

.....

.....

ECCO ALCUNE DOMANDE DI ESEMPIO

- A)** In che modo posso fare aggiustamenti efficaci per l'attività fisica o determinati pasti al fine di prevenire una ipoglicemia?
- B)** Cosa dovrei fare durante una ipoglicemia?
- C)** Quali consigli posso condividere con i miei amici e familiari in modo che sappiano cosa fare quando riscontro una ipoglicemia?

DOMANDA 3

.....

.....

.....

.....

DOMANDA 4

.....

.....

.....

.....

IL MIO DIARIO DELLE IPOGLICEMIE

PORTATE CON VOI IL DIARIO AL PROSSIMO
APPUNTAMENTO CON IL MEDICO O INFERMIERE E
PARLATE DELLE VOSTRE IPOGLICEMIE.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI, VISITATE
WWW.MEDTRONIC-DIABETE.IT/HYPOHEROES

Le informazioni e i suggerimenti riportati nel presente documento non sostituiscono in alcun modo il parere, la diagnosi o il trattamento prescritto dal medico. Vi invitiamo a fare riferimento al vostro medico curante per informazioni specifiche sulla gestione della terapia del diabete. Medtronic non può essere ritenuta responsabile in alcun modo per eventuali danni causati, o presumibilmente causati, direttamente o indirettamente, dalle informazioni qui riportate.