

# 5 PUNTI

PER PRENDERTI CURA DI TE STESSO

## GLICEMIA BASSA (IPOGLICEMIA)

Ci sono molte cose che puoi fare per gestire la glicemia e vivere bene.



L'ipoglicemia è un livello di glucosio (zucchero) nel sangue basso, inferiore all'intervallo ritenuto sano. Solitamente si manifesta quando tale livello di glucosio nel sangue scende al di sotto dei 70 mg/dl. Devi parlare con il diabetologo degli obiettivi in fatto di glicemia e di quale livello è troppo basso per te.

Potresti anche aver sentito parlare della glicemia bassa con i nomi "reazione insulinica" o "shock insulinico".

### Cause

Potresti avere la glicemia bassa se:

- Prendi alcuni farmaci e assumi una quantità troppo esigua di carboidrati con l'alimentazione
- Salti o ritardi i pasti
- Assumi una quantità eccessiva di insulina o di farmaci antidiabetici (chiedi al diabetologo se questo è il tuo caso)
- Sei più attivo del solito
- Sei malato
- Bevi alcolici senza consumare cibo a sufficienza

### Segni e sintomi

Ecco cosa può accadere quando la glicemia è bassa:

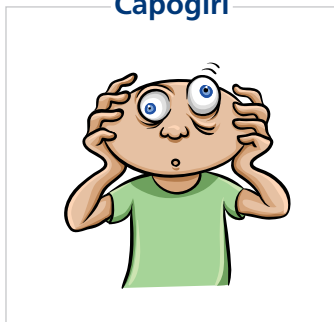
Tremore



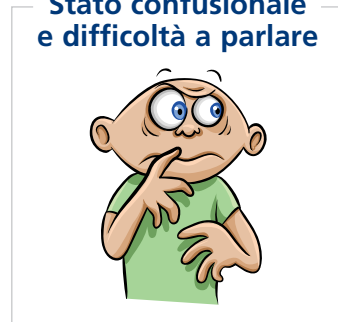
Sudorazione



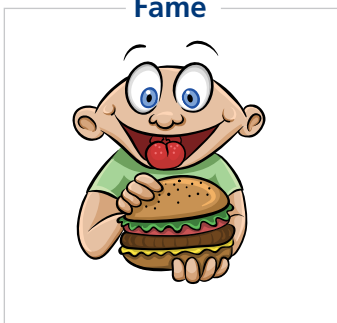
Capogiri



Stato confusionale e difficoltà a parlare



Fame



Debolezza o stanchezza



Mal di testa



Nervosismo o cattivo umore



Oppure potresti non presentare alcun sintomo.

**Se la glicemia bassa non viene trattata, può diventare grave e causare perdita di coscienza.**

**Se la glicemia bassa è un problema per te, rivolgiti al diabetologo.**



# GLICEMIA BASSA (IPOGLICEMIA)

## Cosa fare se pensi di avere la glicemia bassa

### CONTROLLARE



- Controlla immediatamente la glicemia se si manifestano sintomi correlati alla glicemia bassa
- Se ritieni che la glicemia sia bassa, ma sei impossibilitato a controllarla in quel momento, trattala comunque

### TRATTARE



- Trattala, mangiando o bevendo **15 grammi** di qualcosa che sia ricco di zucchero, come:
- 115 ml di succo di frutta normale (come succo di arancia, mela o uva)
  - 4 compresse di glucosio o 1 tubetto di gel di glucosio
  - 1 cucchiaio di zucchero, miele o sciroppo di mais
  - 115 ml di bibite gassate normali (non a basso contenuto di zuccheri)
  - 2 cucchiari di uvetta

### ATTENDERE



Attendi **15 minuti** e poi controlla nuovamente la glicemia



- Se la glicemia è ancora bassa, mangia o bevi di nuovo qualcosa che sia ricco di zucchero
- Se il pasto successivo è previsto fra più di un'ora, fai uno spuntino per evitare che la glicemia bassa si ripresenti

Visita [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com) per ulteriori risorse e per iscriverti a un programma di supporto GRATUITO per il diabete! Punta la fotocamera dello smartphone sul codice QR per accedere rapidamente al sito Web sul tuo telefono.

Alimentazione

Movimento

Trattamento

Tracciamento



Scansionami!

Novo Nordisk Inc. concede l'autorizzazione a riprodurre questo documento solo a fini educativi senza scopo di lucro, a condizione che il documento sia mantenuto nel suo formato originario e che sia visualizzato l'avviso sul copyright. Novo Nordisk Inc. si riserva il diritto di revocare questa autorizzazione in qualsiasi momento.

Cornerstones4Care® è un marchio registrato di Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk è un marchio registrato di Novo Nordisk A/S.

© 2021 Novo Nordisk Stampato negli Stati Uniti US21PAT00150 ottobre 2021

[Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com)

novo nordisk®