

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 cucchiaini 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 www.NovoCare.com per ulteriori risorse e informazioni utili! Punta la fotocamera dello smartphone sul codice QR per accedere rapidamente al sito Web sul tuo telefono.



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.

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

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

© 2023 Novo Nordisk Stampato negli Stati Uniti US22PAT00092 maggio 2023

www.NovoCare.com

