DIABETE E AUTOCONTROLLO

ASCENSIA
Diabetes Care

Sì, gestire il diabete è possibile.
Il monitoraggio della glicemia fa parte della terapia generale del diabete.
Grazie all'autocontrollo, potete misurare il livello di glicemia e verificare l'efficacia del piano terapeutico. L'autocontrollo diventerà in poco tempo un'abitudine quotidiana.
I risultati dell'autocontrollo vi permetteranno di acquisire un controllo sempre maggiore sul diabete.
Ricordate: il potere di gestire la vostra salute è nelle vostre mani.

Che cos'è il monitoraggio della glicemia?

Il glucosio è un tipo di zucchero presente nel sangue. Il monitoraggio della glicemia fa parte della terapia generale del diabete, in quanto consente di conoscere la quantità di glucosio presente nel sangue in un preciso momento. I livelli di glicemia cambiano in seguito a numerosi fattori.
I test consentono di stabilire se il vostro piano terapeutico, ovvero il regime alimentare, i farmaci assunti e l'esercizio fisico, è efficace nel controllare il livello della glicemia.
Il test eseguito da soli è chiamato AUTOCONTROLLO

Chi deve tenere sotto controllo il livello di glicemia?

Le più autorevoli Società scientifiche raccomandano che tutte le persone con diabete eseguano l'autocontrollo della glicemia.
Il diabete modifica il modo in cui il corpo controlla i livelli di glicemia, pertanto, il monitoraggio è un aiuto prezioso per valutare se terapia alimentare, attività fisica, etc. sono adeguati al mantenimento dei livelli glicemici il più vicino possibile alla normalità.

In che modo il monitoraggio della glicemia può essere di aiuto?

Il medico e il paziente stabiliscono un piano di controllo della glicemia. Uno dei metodi più indicati per assicurarsi che il programma sia efficace consiste nel monitorare da soli il livello di glicemia. La ricerca scientifica dimostra che un buon controllo della glicemia è in grado di ridurre il rischio di sviluppare le malattie oculari e i danni al sistema neurologico derivanti dal diabete.

CONTROLLO

Grazie al monitoraggio della glicemia imparerete in che modo il vostro organismo reagisce agli eventi quotidiani a causa del diabete e comprenderete in che modo si alterano i livelli di glucosio nei periodi di stress, quando siete malati oppure durante l'attività fisica.
Il monitoraggio della glicemia consente di stabilire la migliore terapia possibile per voi stessi.

Con quale frequenza deve essere eseguito il test?

Per acquisire il maggiore controllo possibile sui livelli di glicemia, è consigliabile eseguire il test più spesso possibile. Numerosi fattori influenzano la glicemia ogni giorno, ad esempio l'alimentazione, l'esercizio fisico, i farmaci, lo stato di salute generale e lo stress. Pertanto, è importante eseguire il test della glicemia a ore diverse del giorno.
Numerosi studi clinici dimostrano che il test della glicemia eseguito tutti i giorni, fino a quattro volte al giorno, consente di controllare in modo ottimale il livello di glicemia.
Un buon controllo della glicemia consente di ridurre il rischio di problemi futuri legati al diabete.

Il monitoraggio regolare fornisce le informazioni necessarie per evitare giorno per giorno che la glicemia raggiunga un livello troppo alto o troppo basso. Il medico vi potrà indicare quando eseguire il test.

Quando devo eseguire il test della glicemia

Il vostro medico vi aiuterà a stabilire quando eseguire il test. Un buon metodo consiste nell'eseguire i test in diverse ore del giorno.

Le ore consigliate sono:

- prima della colazione: test della glicemia a digiuno (per digiuno si intende non aver assunto cibo da almeno otto ore)
- 2 ore dopo colazione: test della glicemia postprandiale
- prima del pranzo
- 2 ore dopo il pranzo
- prima della cena
- 2 ore dopo la cena
- prima di andare a letto
- alle 2.00 o alle 3.00 del mattino, se assumete insulina.

CONTROLLO

In aggiunta, è consigliabile eseguire il test quando:

- il piano terapeutico è stato modificato
- iniziate una nuova terapia per il diabete
- pensate che la glicemia sia troppo alta o troppo bassa
- siete ammalati
- prima di iniziare l'attività fisica.

Come interpretare i diversi livelli di glicemia nelle diverse ore?

I livelli di glicemia 2 ore dopo i pasti sono denominanti postprandiali. La ricerca mostra che i livelli di glicemia nel sangue delle persone con diabete possono raddoppiare dopo un pasto, anche quando erano normali prima di mangiare. È fondamentale discutere i livelli desiderabili di glicemia a digiuno, preprandiale e postprandiale con il vostro medico.

Obiettivi del monitoraggio della glicemia

Fatevi indicare dal vostro medico i valori di glicemia da non superare.

Obiettivo della glicemia a digiuno:

_____

Obiettivo della glicemia preprandiale:

_____

Obiettivo della glicemia postprandiale:

_____

Obiettivo della glicemia prima di andare a letto:

_____

È necessario tenere un registro dei valori?

Sì, è consigliabile annotare per iscritto in un apposito diario i valori della glicemia.
E' possibile anche utlizzare sistemi per l'autocontrollo glicemico che comunicano con le app nelle quali è possibile salvare e visionare tutte le informazioni utili, quali data, ora, se l'autocontrollo è stato eseguito prima o dopo i pasti, foto degli alimenti e farmaci assunti, attività fisica svolta e informazioni su come vi sentite.
Queste informazioni possono essere visualizzate sullo smartphone e possono essere inviate tramite email in formato pdf al proprio diabetologo.

Per informazioni contattare il
Numero Verde 800-824055
www.diabete.net

CONTROLLO

Tutto Diabete

Il web-magazine sul diabete
www.tuttodiabete.it

diabete•net

Il portale italiano dedicato al diabete.
https://www.facebook.com/diabete.net

servizio clienti
NUMEROVERDE
800-824055

Una voce amica che offre quotidianamente soluzioni a problemi tecnici.

Ver 07/18 cod. 86154871