

# Gestire i livelli di zuccheri nel sangue

Per le persone con diabete di tipo 1 (T1D), la gestione dei livelli di zuccheri nel sangue è un lavoro continuo. Poiché molti fattori diversi influenzano i livelli di zuccheri nel sangue, mantenerli nei limiti può essere molto impegnativo!

## Fattori che possono far salire la glicemia:

- Stress o malattia
- Ormoni
- Mangiare troppi carboidrati
- Eccitazione
- Non assumere abbastanza insulina
- Essere inattivi

## Fattori che possono far scendere la glicemia:

- Saltare i pasti o non mangiare abbastanza
- Esercizio fisico
- Assunzione di troppa insulina
- Clima caldo e umido
- Ormoni

Una glicemia troppo alta (**iperglicemia**) o troppo bassa (**ipoglicemia**) può causare problemi. I livelli di zuccheri nel sangue che si mantengono alti per troppo tempo possono influire sugli occhi, sul cuore, sui reni e sul sistema nervoso, causando in futuro problemi di salute.

### Individuazione e trattamento dell'ipoglicemia

L'ipoglicemia (meno di 70 mg/dl) può svilupparsi rapidamente e può richiedere un intervento immediato.

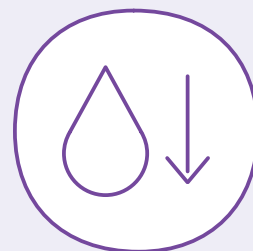
I sintomi dell'ipoglicemia variano e non sono sempre chiari. Alcune persone possono anche non notarli. Per questo motivo è importante controllare la glicemia regolarmente.

Se ci si accorge che la glicemia è bassa, è bene assumere subito 15 grammi di carboidrati ad azione rapida, come succhi di frutta, compresse di glucosio o caramelle dure. Controlla la glicemia dopo 15 minuti per vedere se è tornata nella norma.

- Se non lo è, trattala con altri carboidrati ad azione rapida.
- Se è tornata nella norma, consuma un pasto o uno spuntino per assicurarti che non scenda di nuovo.

### Si possono avvertire:

- Sudorazione
- Tremiti
- Debolezza
- Fame
- Vertigini
- Confusione
- Nervosismo
- Irritabilità



**Una grave ipoglicemia può causare cadute, svenimenti o crisi convulsive. Porta sempre con te il glucagone di emergenza, un farmaco iniettabile o inalato che aiuta ad aumentare rapidamente i livelli di zuccheri nel sangue. Questo farmaco dovrebbe essere somministrato da un'altra persona (un amico, un parente, un collega o insegnante) in caso di ipoglicemia grave, che dovrà chiamare il numero di emergenza se perderai i sensi e non hai il glucagone o se la glicemia non risponde al trattamento.**

Per ulteriori informazioni sull'individuazione e la gestione dell'ipoglicemia, rivolgiti al tuo medico.

**Per ulteriori informazioni sullo studio FABULINUS, chiedi al tuo medico dello studio.**

*Grazie per tutto quello che **stai** facendo in questo studio!*