

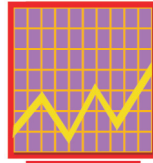
10 Suggerimenti per le persone con il diabete

Controllare il proprio livello di glucosio nel sangue

- Se si ha il diabete, si può controllare il proprio livello di glucosio nel sangue da soli o con l'aiuto di un familiare.
- Controllare il livello di glucosio nel sangue è facile e veloce.
- Ed è un passo significativo verso la gestione del diabete.

Informazioni di base relative al controllo del livello di glucosio nel sangue.

- 1 Controllando il livello di glucosio nel sangue, si ottengono delle informazioni relative al livello di glucosio stesso (zucchero) e a come esso varia nel corso della giornata.



- 2 Controllando il livello di glucosio, si è coinvolti attivamente nella gestione del diabete e il medico di fiducia potrà impostare meglio il trattamento, adeguandolo al livello di glucosio stesso (suggerendo cambiamenti nel regime alimentare, nell'esercizio fisico e nella terapia farmacologica).



- 3 Il livello di glucosio (zucchero) nel sangue può essere misurato sia attraverso le urine che attraverso il sangue.

- 4 Controllare il livello di glucosio attraverso le urine è semplice, ma il risultato non è molto preciso. L'analisi può non riscontrare un basso livello di glucosio (ipoglicemia) e risulta positiva solo se il glucosio nel sangue raggiunge il valore di 180 mg/dl o più.



- 5 Controllare il livello di glucosio attraverso il sangue è semplice, innocuo e fornisce più informazioni di un'analisi delle urine. Ci sono molti strumenti di misurazione che possono rilevare il livello di glucosio nel sangue. Tali strumenti sono accurati e semplici da utilizzare.

- 6 Il referente sanitario di fiducia può consigliare il metodo migliore per controllare il livello di glucosio nel sangue in base alle proprie esigenze.

COME e QUANDO controllare il proprio livello di glucosio nel sangue

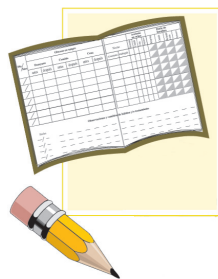
7 Le persone con il diabete non effettuano tutte lo stesso numero di controlli.

Ciò dipende dal tipo di diabete, dal trattamento e dal livello di attività fisica. Il controllo del livello di glucosio nel sangue è importante in modo particolare per le persone insulino trattate.

Il medico di fiducia può dare un consiglio relativo al numero di test e al momento della giornata in cui dovrebbero essere eseguiti durante la settimana.

8 Non bisogna dimenticare di annotare i risultati sul diario.

È opportuno portare sempre con sé il diario quando ci si reca dal proprio medico di fiducia e chiedergli di discutere i risultati recenti. Se qualche valore è alto o basso, è importante provare a scrivere il motivo per cui si pensa che ciò sia accaduto nel momento stesso in cui avviene. Si è mangiato più o meno del solito? Si è fatto più esercizio fisico? C'è una malattia in corso? C'è qualcos'altro che potrebbe aver influito sui risultati?

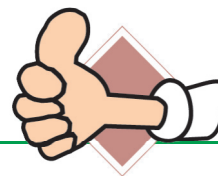


9 Una volta all'anno, chiedere al proprio medico di fiducia di controllare lo strumento di misurazione per assicurarsi che funzioni adeguatamente.

10 E' utile ricordare che le strisce reattive sono da maneggiare con cura. Tenerle chiuse in maniera appropriata, in un ambiente fresco e secco (meno di 30°).

Il dottore può suggerire di controllarsi:

- Al mattino appena svegli.
- Prima dei pasti.
- Due ore dopo i pasti.
- Prima di andare a dormire.



Ricordarsi di effettuare più controlli:

- Prima e dopo l'attività fisica.
- Se si sospetta che il livello di glucosio nel sangue sia basso.
- Se si ha la febbre.
- Se si è malati o si è rimosso.
- Se si ha la diarrea.
- Durante le vacanze o quando avviene qualche cambiamento nella vita quotidiana.

