

# IPOGLICEMIA

L' ipoglicemia è definita da una glicemia inferiore a 55 mg/dl ma disturbi possono essere percepiti anche con valori più alti (meno di 70 mg/dl) o del tutto normali se c'è stato un rapido calo della glicemia. Essa è tanto più frequente quanto più il paziente è trattato in maniera intensiva, ciò ha obiettivi glicemici vicini alla normalità. L'ipoglicemia è frequente soprattutto nei soggetti trattati con insulina (sia tipo 1 che tipo 2) ma può realizzarsi anche in quelli che assumono farmaci orali che stimolano la secrezione insulinica, in particolare le sulfoniluree e, fra queste, quelle a più lunga durata d'azione (clorpropamide, glibenclamide).

L' ipoglicemia determina un notevole malessere al paziente e, in alcuni casi, richiede l'assistenza di altri e talora l'ospedalizzazione. Una severa ipoglicemia, nel soggetto fragile e con altre malattie, può risultare fatale. Da qui la necessità di addestrare il paziente e i suoi familiari a riconoscere l' ipoglicemia e a correggerla prontamente.

Per una corretta gestione dell' ipoglicemia è utile sapere quanto segue:

L' ipoglicemia si realizza più frequentemente durante o dopo attività fisica (anche solo una passeggiata, i lavori di casa o il giardinaggio), soprattutto se si ha mangiato meno del solito.

I sintomi (disturbi) dell' ipoglicemia sono: sudorazione, tremore, senso di freddo o brividi, senso di fame, batticuore, ansia, irritabilità, confusione mentale, difficoltà a parlare, vista annebbiata, capogiro o mal di testa. Se non si interviene alla svelta, in alcuni casi può esserci perdita di coscienza (svenimento).

Nel sospetto (quando non si può misurare con il glucometro) o nella certezza dell' ipoglicemia bisogna agire subito prendendo 15 g di zuccheri semplici, ad esempio uno fra i seguenti:

- 2 caramelle fondenti
- 3 caramelle dure
- 3 zollette di zucchero
- 3 bustine di zucchero sciolte in acqua
- 1 cucchiaio da brodo e mezzo colmo di zucchero
- 1 cucchiaio da brodo e mezzo colmo di miele
- 1 cucchiaio da brodo e mezzo colmo di marmellata
- 1 bicchiere grande (circa 150 ml) di una bibita zuccherata (es. Coca-Cola)
- 1 bicchiere piccolo (circa 100 ml) di succo di frutta
- 1 bicchiere grande e mezzo (circa 200 ml) di spremuta di arancio

Dopo circa 15 minuti mangiare circa 50 g di pane oppure un pacchetto di cracker oppure un frutto. Dopo 30-45 minuti se possibile controllare con il glucometro se il problema si è risolto. In caso contrario, mangiare altri 50 g di pane o cracker o un frutto e ripetere il controllo col glucometro dopo altri 30-45 minuti.

Quando si esce di casa bisogna avere sempre con sé qualche caramella e un pacchetto di cracker.

Se si è alla guida e si sentono disturbi compatibili con ipoglicemia, bisogna fermarsi subito e agire.

I parenti del paziente devono sapere cosa fare per risolvere un' ipoglicemia (vedi sopra per il trattamento).

**FONTE:** - [SID Società Italiana di Diabetologia](#)