

Automonitoraggio

Perché è così importante misurare la glicemia?

È lo scettro che ci permette di 'regnare' sul diabete.

L'automonitoraggio (o autocontrollo) glicemico consente alla persona con diabete di gestire la sua condizione. Potendo misurare da solo in qualsiasi momento la variabile chiave del diabete, la persona può diventare un esperto e un protagonista della cura.

Deve però avere le conoscenze necessarie per riflettere sul dato glicemico, e agire di conseguenza.

Chi può e chi deve controllare la glicemia?

L'autocontrollo glicemico quotidiano è indispensabile per i pazienti con diabete tipo 1 e con diabete tipo 2 insulinotrattati.

L'autocontrollo domiciliare, con diversa frequenza di misurazione, è utile per tutte le altre persone con diabete che abbiano ricevuto informazioni per interpretare il dato glicemico in modo da sapere sempre di più sul proprio diabete.

Senza misurazione non c'è miglioramento.

Come faccio se ho poche 'strisce'?

Poche strisce? Facciamoci furbi!

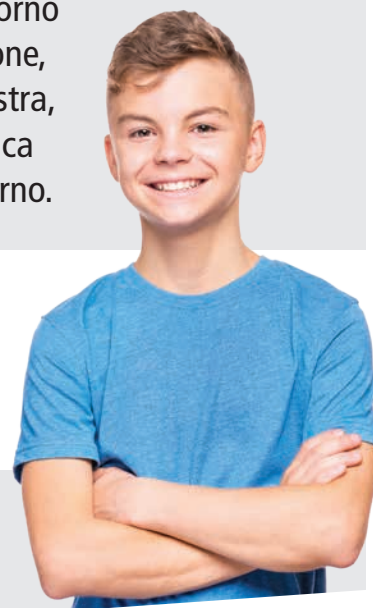
Nel diabete non insulino-trattato non conta tanto la frequenza dei controlli, ma la loro capacità di aprire più 'finestre' possibili sul proprio equilibrio. I controlli della glicemia non vanno fatti a caso e nemmeno sempre e solo alla stessa ora. A volte, nel diabete tipo 2, basta fare i controlli solo qualche settimana all'anno. Chiedete al medico uno schema di autocontrollo.

Automonitoraggio

Quando l'autocontrollo si può definire strutturato?

L'automonitoraggio serve solo se lo fai con metodo.

Significa organizzato secondo degli schemi: lo schema 'a coppie' misura la glicemia prima e dopo un evento che potrebbe influenzarla: un pasto, una camminata. Nello schema a scacchiera si effettua una coppia ogni giorno (lunedì prima e dopo colazione, martedì prima e dopo la palestra, ecc.). Lo schema a curva glicemica prevede 5 misurazioni nello stesso giorno.



Lo uso insulina, quando devo misurare la glicemia?

La persona che usa insulina o sulfaniluree dovrebbe misurare la glicemia 3-5 volte al giorno e ogni volta che avverte qualcosa di strano.

I controlli vanno moltiplicati durante le malattie, gli stati febbrili e dopo dei traumi.

Sopore, stanchezza, cali temporanei della vista possono essere segno di iperglicemie mentre fame e nervosismo possono indicare ipoglicemie.

Qualcosa di strano?
Non rimandare:
misurala.

Vale la pena di tenere un 'diario' glicemico?

Certamente sì. Nel diabete è importante la variabilità delle glicemie.

Un diario glicemico ricco di misurazioni prese a ore diverse nel diabete tipo 2 (e prima e dopo ogni pasto e ogni iniezione nel diabete insulinottrattato) consente al Diabetologo di personalizzare la terapia, oltre a dare informazioni precise al paziente per un continuo miglioramento.

Cartaceo
o elettronico,
il diario va fatto.

Automonitoraggio

Come si esegue concretamente l'autocontrollo?

È molto semplice: si monta un ago, detto lancetta, sul pungidito e lo si applica sul polpastrello. Premendo un pulsante esce una microgoccia di sangue che viene apposta su una striscia reattiva. Questa viene letta da un glucometro che visualizza e memorizza la glicemia. Si può misurare la glicemia ovunque e in ogni momento.

Necessario cambiare la lancetta a ogni misurazione.

Cosa devo fare se leggo un dato 'sballato'?

Nelle persone che usano insulina, se la glicemia è ≤ 70 mg/dL (ipoglicemia) occorre subito assumere zuccheri. Se supera i 300 mg/dL vale la pena di misurare anche i chetoni nel sangue. C'è un concetto però che vale per tutti: una glicemia 'alta' non è un brutto voto a scuola. È un indizio sul quale bisogna ragionare, cercando di capire le cause e imparando di più sul proprio diabete.

Ogni glicemia 'diversa' è un'occasione per imparare.



Automonitoraggio

Cosa vuol dire HbA1c e cosa c'entra con la glicemia?

L'emoglobina glicata (HbA1c) misura la 'media' del controllo glicemico nei due-tre mesi precedenti.

Deve essere misurata almeno 2 volte l'anno nelle persone con diabete tipo 2 e 4 volte l'anno nelle persone trattate con insulina o scompensate.

I livelli 'ideali' variano da persona a persona.

Più l'emoglobina glicata è alta, maggiore è il rischio di complicanze.

La glicata
'fa la media'
di tutte
le glicemie.



Cosa sono i sensori? Possono servire?

La misurazione in continuo della glicemia (in sigla inglese CGM) rileva la glicemia più volte ogni ora attraverso dei sensori posti sulla pelle. Nelle persone trattate con insulina può contribuire a ridurre le ipoglicemie e può essere di utilità nel ridurre l'emoglobina glicata in persone molto ben formate, soprattutto se usano il microinfusore.

La glicemia
quasi 'in tempo reale'.