



COME SI GESTISCE IL DIABETE: L'IMPORTANZA DELL'EDUCAZIONE TERAPEUTICA

L'**educazione terapeutica** è un percorso strutturato che **aiuta le persone con malattie croniche, come il diabete, a comprendere meglio la propria condizione e a gestirla in modo autonomo e consapevole**. Non si limita a fornire informazioni, ma **insegna abilità pratiche e strategie utili per seguire correttamente le terapie, adottare uno stile di vita sano e prevenire le complicanze**. Il suo obiettivo è migliorare la qualità della vita, promuovere cambiamenti comportamentali duraturi e rafforzare l'autonomia e la fiducia nella gestione della propria salute.

L'autocontrollo glicemico

L'autocontrollo glicemico **consiste nel misurare autonomamente i livelli di glucosio nel sangue**. Le persone con diabete possono effettuare questa misurazione a casa, a scuola, al lavoro o in qualsiasi altro contesto della vita quotidiana. Questo controllo **permette di monitorare con precisione la glicemia, scegliere la dose più adeguata di insulina**, riconoscere e correggere rapidamente episodi di iper o ipoglicemia e valutare come i valori glicemici variano nel tempo.



Come si esegue l'autocontrollo glicemico?

- **Lava le mani** con acqua tiepida e sapone detergente, poi **asciugale accuratamente**.
- **Massaggia il dito** prescelto partendo dalla base verso la punta (cambia dito ogni volta), poi **esegui la digito puntura** sulla zona laterale del polpastrello.
- **Premi delicatamente** intorno al sito per ottenere la goccia di sangue.
- Mantieni il sito di puntura rivolto verso l'alto e **inizia immediatamente la misurazione**.

Quando farlo?



Prima
di mangiare



Prima e dopo
l'attività fisica
(se l'attività fisica
è prolungata,
anche durante)

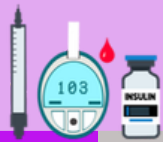


Prima di
coricarsi



In caso di sintomi
di iperglicemia
o ipoglicemia





Come gestire l'ipoglicemia?

Alcuni farmaci utilizzati per la cura del diabete possono provocare **ipoglicemia, ovvero la diminuzione del livello di zucchero (glucosio) nel sangue al di sotto dei valori di normalità di 70 mg/dl**. Questa causa sintomi come tremori, sudorazione, confusione e debolezza. **L'ipoglicemia è un'urgenza medica e richiede l'assunzione tempestiva di zuccheri semplici.**

Esempi di **alimenti che contengono zuccheri semplici a veloce assorbimento** sono lo zucchero, le caramelle, le bevande zuccherate quali Coca Cola o aranciata. La quantità di carboidrati semplici da assumere in caso di ipoglicemia va personalizzata da persona a persona. L'obiettivo del trattamento è riportare la glicemia entro livelli considerati normali (> 70 mg/dl).

L'importanza del diario glicemico

Il diario glicemico è uno **strumento utile per registrare i valori di glucosio nel sangue, insieme agli orari dei pasti, all'attività fisica e alla somministrazione di insulina**. Permette sia al paziente sia al medico di monitorare l'andamento della glicemia nel tempo, individuare eventuali problemi e adattare la terapia in modo mirato.

Il diario glicemico dovrebbe includere: glicemie pre- e post-prandiali, dose e tipo di insulina, quantità di carboidrati (CHO) assunti durante pasti e spuntini, tipo e durata dell'attività fisica, oltre a eventuali rilevazioni di chetonemia.

Che cos'è la chetonemia e come si misura?

La chetonemia indica la **presenza di corpi chetonici nel sangue**. Questi **composti** vengono **prodotti dal fegato quando il corpo, per mancanza di insulina o carenza di zuccheri disponibili nelle cellule, inizia a bruciare i grassi come fonte di energia**. Nei soggetti con diabete, livelli elevati di corpi chetonici possono segnalare l'inizio di una chetoacidosi diabetica, una condizione grave che richiede intervento medico immediato.

Quando misurare i chetoni nel diabete:

- Se la glicemia è molto alta (di solito sopra i 250 mg/dL)
- Se compaiono sintomi di allarme, come nausea, vomito, sete intensa, dolore addominale o stanchezza marcata
- In caso di malattia, febbre o stress che possono aumentare il rischio di chetoacidosi

La **misurazione della chetonemia** può avvenire in due modi principali:

1. **Test del sangue:** simile alla misurazione della glicemia, si utilizza una piccola goccia di sangue prelevata dal dito e un apposito misuratore di chetoni. Questo metodo è più preciso e permette di conoscere il livello reale di chetoni presenti.
2. **Test delle urine:** si utilizzano strisce reattive che cambiano colore se i corpi chetonici sono presenti. È un metodo meno preciso, perché riflette la concentrazione di chetoni nelle urine nelle ore precedenti e non il valore attuale nel sangue.

Monitorare la chetonemia è un passo importante per prevenire complicazioni gravi, perché consente di intervenire tempestivamente aumentando l'insulina o cercando assistenza medica prima che la situazione peggiori.