

Automonitoraggio domiciliare della glicemia

Cosa è

È un'attività volontaria, una pratica, fatta dalla persona con il diabete mellito per misurare la propria glicemia nella vita quotidiana con metodo e regolarità; in casi particolari la pratica è eseguita da un familiare.

Come si fa

La glicemia si misura in mg di glucosio per decilitro (dl) di sangue; a domicilio si usano sistemi di misurazione che impiegano strisce reagenti in cui la goccia di sangue, ottenuta per puntura del polpastrello, genera una corrente elettrica che appositi dispositivi – glucometri – traducono in un numero (mg/dl) che è la glicemia in quel momento.

Molti dispositivi oltre alle caratteristiche di visibilità e maneggevolezza, essenziali alla “portabilità”, offrono ulteriori funzioni, memorizzano i valori, la data, l'ora, permettono elaborazioni di grafici o suggerimenti di terapia, lo scarico e la trasmissibilità dei dati, che forniscono informazioni aggiunte e facilitano la “complessità” della cura per alcune tipologie di utenti.

La precisione del valore (accuratezza e ripetibilità) dipende dalla capacità della persona che esegue la misurazione, dalla qualità della striscia e del glucometro, requisiti che vengono considerati nella prescrizione.

A cosa serve

L'automonitoraggio serve per migliorare e mantenere il controllo della glicemia e la sicurezza del paziente nel tempo.

La glicemia è un'informazione per strutturare il piano terapeutico personalizzato, che va raccolta (diario glicemico), interpretata (prima o dopo un pasto, un esercizio fisico, durante un episodio febbrile, ecc.) e usata in modo che i pazienti e i medici possano lavorare insieme per produrre cambiamenti della dieta, della dose del farmaco o del farmaco, per l'efficacia della cura.

A chi

L'automonitoraggio è indispensabile quando, per controllare la glicemia, si usano farmaci che espongono al rischio di ipoglicemia (glicemia < 70 mg/dl). È sempre necessario nel diabete di tipo 1 e in quello di tipo 2 in caso di terapia con farmaci che stimolano la secrezione di insulina, oppure con insulina se gli altri farmaci non funzionano più (a volte temporaneamente in caso di scompenso per terapie brevi), e in alcuni casi di diabete gestazionale. Non è essenziale con insulino-sensibilizzanti come la metformina o la sola dieta, salvo casi particolari e per brevi periodi, come il diabete gestazionale e per particolari esigenze educative.

Alessandro Ozzello

SSVD Diabetologia e Malattie Metaboliche;
OORR Riuniti di Pinerolo (TO), ASL TO 3

Quando

In caso di necessità la pratica dell'automonitoraggio viene prescritta, a seconda delle regioni a volte dal medico di medicina generale in genere dal diabetologo, come parte dell'educazione terapeutica strutturata finalizzata all'abilitazione della persona all'autogestione della propria malattia (Fig. 1).

L'automonitoraggio, come dettato dalle linee guida italiane¹, deve essere insegnato da personale qualificato, con un programma personalizzato che deve comprendere: la selezione dello strumento adatto ("portabilità": visibilità, maneggevolezza, complessità), uno specifico addestramento della persona a usarlo secondo uno schema di esecuzione (profilo: quante volte misurare, a che ora e per quanto tempo) e di registrazione dei dati (diario glicemico in cui la visualizzazione dei dati raccolti ha un ruolo facilitante nella corretta interpretazione delle informazioni e per i conseguenti aggiustamenti della terapia), la spiegazione delle azioni per prevenire o correggere le variazioni importanti della glicemia (gestione dell'ipoglicemia) rispetto agli obiettivi terapeutici (intervallo di valori accettabili per la glicemia prima o dopo un pasto, Tabella I) fissati per ogni paziente e la revisione periodica della capacità di eseguire le operazioni e valutare i dati.

Il paziente è inviato al Centro Diabetologico (CD) per la valutazione complessiva, l'impostazione terapeutica e l'educazione strutturata alla gestione della malattia, che comprende la chiara indicazione degli obiettivi da raggiungere, dei mezzi adeguati allo scopo e delle motivazioni che rendono necessario un follow-up per tutta la vita.

Figura 1.

L'istruzione all'autocontrollo glicemico deve inserirsi in un programma educativo condotto e controllato a medio-lungo termine da personale sanitario del team diabetologico

Livello della prova VI,
Forza della raccomandazione B

Figura 2.

Tabella I. Obiettivi glicemici in diabetici adulti di tipo 1 e 2.

HbA _{1c} < 7,0%* (< 6,5% in singoli pazienti)
Glicemia a digiuno e pre-prandiale 70-130 mg/dl
Glicemia post-prandiale [§] < 180 mg/dl ^{§#}

*Facendo riferimento ai valori di 4,0-6,0% della popolazione non diabetica, con il metodo utilizzato dal DCCT. [§]La misurazione della glicemia post-prandiale deve essere effettuata 2 ore dopo l'inizio del pasto. [#]Valori post-prandiali < 140 mg/dl sono perseguibili nel diabete tipo 2 (IDF 2007).

Dove

L'assistenza per il diabete in Italia prevede, nei livelli essenziali di assistenza, la fornitura del materiale per misurare la glicemia (strisce reattive e aghi pungidito) a titolo gratuito, tuttavia con modalità differenti nelle regioni.

In generale, per ottenere il materiale, al paziente deve essere rilasciato un referto o piano attestante il fabbisogno (numero di strisce utilizzabili in un determinato periodo); per ritirarlo dai distributori autorizzati che, a seconda delle regioni, possono essere le stesse Aziende Sanitarie di residenza oppure le farmacie pubbliche, il paziente deve munirsi di ricetta rilasciata dal medico di medicina generale che in alcune regioni prescrive mentre in altre trascrive le indicazioni del diabetologo.

Per saperne di più

http://www.aemmedi.it/files/comunicazioni_news/PRESIDI-PER-LA-CURA-DOMICILIARE-DEL-DIABETE.pdf

<http://www.diabeteitalia.it/il-diabete/controllare-il-diabete/default.aspx>

<http://www.vivereildiabete.org/index.php/link>

<http://www.diabete.it/pico/view.asp?IDVoce=8>

<http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/blood-glucose-meters.html>

¹ Standard italiani per la cura del diabete mellito 2010.