

Come riconoscere l'ipoglicemia

È importante che tutti i diabetici, ma anche i loro familiari o assistenti, sappiano riconoscere quando la glicemia raggiunge valori così bassi da danneggiare lo stato di salute.

Per fortuna non tutti i farmaci per curare il diabete possono causare questo disturbo ma solo l'uso di insuline e di alcune pillole (sulfaniluree e glinidi – hanno tanti nomi in commercio, chiedete al vostro dottore se le assumete!).

L'ipoglicemia è un evento che si presenta abbastanza repentinamente, non c'è quasi mai il tempo di cercare un medico o un familiare. Bisogna riconoscerla e sapersi aiutare da soli.

Non sempre e non tutti gli ammalati di diabete si rendono conto di trovarsi nella condizione di avere una glicemia troppo bassa.

Nella Tabella I sono elencati i disturbi che devono far pensare all'ipoglicemia.

Tabella I. Disturbi che devono far pensare all'ipoglicemia.

DISTURBI PIÙ COMUNI	DISTURBI ABBASTANZA COMUNI	DISTURBI MENO FREQUENTI MA PERICOLOSI
Tremori	Stanchezza profonda, improvvisa	Convulsioni
Batticuore	Testa confusa, rallentata, assonnata	Allucinazioni
Agitazione immotivata	Perdere i riferimenti di tempo e dei luoghi	Paralisi di mezzo lato del corpo (rara)
Fame impellente e incontrollabile	Gridare nel sonno, avere incubi, svegliarsi sudati, stanchi e confusi	Perdita improvvisa della vista
Sudori freddi	Vedere doppio	Non sapere più parlare bene
Formicolii		Perdita di conoscenza
Mal di testa		Coma
Aggressività		

Le cause d'ipoglicemia

Le cause di questi fenomeni spesso sfuggono alla stessa persona che subisce l'abbassamento di zucchero nel sangue, per cui è importante conoscerle e studiarle.

È raccomandato a chi ha già subito un'ipoglicemia di avvisare il proprio medico per comprenderne la causa ed evitarne il ripetersi.

Il medico insegnerà quali sono i rimedi per evitare e curare il fenomeno.

Nella Tabella II sono elencate alcune tra le più ricorrenti cause d'ipoglicemia.

Tabella II. Cause frequenti di ipoglicemia.

Avere la febbre o un'infezione che fa ridurre l'appetito, star male con lo stomaco, avere diarrea o vomito	Abuso di alcol, decidere una dieta dimagrante, fare un'attività fisica non prevista, massaggiare la parte dove si è fatta l'insulina	Aver sbagliato la dose di insulina o aver preso due volte le compresse	Aver preso le medicine o fatto l'insulina, senza aver mangiato quanto concordato per quel pasto o addirittura saltare il pasto	Cambiare spesso la dose di insulina o la quantità di pillole, senza confrontarsi con il medico	Omettere i controlli del diario glicemico per troppo tempo o dare poca importanza a sintomi che potevano nascondere ipoglicemia
--	--	--	--	--	---

Corrado Artale

Medico di Medicina Generale e Diabetologo,
Area Metabolica Nazionale SIMG, Siracusa

copia per il tuo paziente

Sono più a rischio d'ipoglicemia quei diabetici che fanno insulina tre o quattro volte al dì e che devono ottenere delle glicemie più vicine possibile alla normalità. In questo caso, oltre ad avere una buona istruzione per aiutarsi da soli nelle ipoglicemie, devono avere nei conviventi un supporto basilare, proprio per intervenire efficacemente nelle forme più pesanti di disturbo, quando compaiono i sintomi più gravi che coinvolgono il cervello e le sue funzioni.

Non è sbagliato portare insieme ai propri documenti un cartellino che indichi chiaramente che siete diabetici e che bisogna somministrare zucchero se avete disturbi in cui non siete perfettamente presenti a voi stessi. Consigliato, inoltre, di avvisare i propri amici e conoscenti della malattia che si ha.

Se siete autonomi e in buona salute generale, avete la possibilità di risolvere il problema rapidamente e senza conseguenze.

Basta avere a disposizione sempre con sé almeno tre zollette di zucchero (15 g) o tre cucchiaini da tè di zucchero da cucina, o caramelle morbide alla frutta, o un cucchiaino da tavola di miele, o una bottiglietta di succo di frutta zuccherato. Meglio applicare la regola del quindici: 15 g di zucchero, 15 minuti di attesa, fare glicemia, se minore di 100 mg/dl, altri 15 g di zucchero o equivalenti fino a raggiungere i 100 mg/dl di glicemia. Ripetere la glicemia dopo 15 minuti per verificare sia maggiore di 100 mg/dl.

Particolare attenzione bisognerà avere alle ipoglicemie che sono causate dalle pillole, poiché si prolungano per molte ore e richiedono più somministrazioni di zucchero. Non fidarsi eccessivamente di cibi diversi, anche se ricchi di zuccheri, perché potrebbero essere assorbiti nel sangue con eccessiva lentezza e non essere pronti a risolvere il problema.

Meglio chiedere al proprio medico le migliori alternative allo zucchero.

Qualora si sia in cattive condizioni di salute e di autonomia, bisognerà avere la massima collaborazione dei familiari e degli assistenti personali, ben istruiti dal medico.

In caso di trattamenti a rischio di frequenti e ripetute ipoglicemie (molte iniezioni d'insulina) è necessario avere a disposizione il **glucagone**, un ormone che si pratica tramite iniezione e che fa risollevarla la glicemia quando si hanno delle difficoltà a ingerire lo zucchero per aiutarsi.

Bisognerà parlarne col proprio medico e farsi istruire di conseguenza.

La vostra abilità sarà quella di saper evitare le ipoglicemie

Al primo malessere che non sapete spiegarvi, dovete fare una glicemia.

A secondo di quali sono i vostri valori abituali, meglio considerare sospette tutte le glicemie vicine ai 70 mg/dl e sicuramente pericolose quelle inferiori a questo valore.

Bisogna pensare che la metà delle ipoglicemie accade di notte e che per questo bisognerebbe fare molta attenzione se le glicemie, prima di andare a letto, sono spesso vicine al 120 mg/dl di glucosio o meno.

Altro momento di frequente riscontro del problema sono i periodi che vanno da due a tre ore dopo aver mangiato e fatta insulina o assunto le compresse.

Per chi assume le compresse e ha avuto ipoglicemie, bisogna far attenzione ai propri reni, all'età avanzata e alla somma delle pillole che si prendono. Meglio andare dal proprio medico per fare controlli adeguati.

Per i più giovani, i rischi d'avere un'ipoglicemia sono legati all'attività fisica non programmata o all'irregolarità nell'alimentarsi. Meglio fare uno spuntino prima o durante uno sforzo fisico.

Bisogna sapere che chi ha spesso valori glicemici bassi può adattarsi e non avvertire le ipoglicemie in tempo, se non quando è troppo tardi. In ogni caso bisogna comprendere che l'alimentazione di un diabetico è parte fondamentale della cura della malattia.

Bisogna averne cura, non trascurare la qualità e la quantità consigliata dei cibi, non cambiare l'ora e il numero dei pasti consigliati, compresi gli spuntini.

Raccomandazione per i familiari e per chi assiste soggetti di età avanzata, curati con pillole appartenenti alla categoria delle sulfaniluree e glinidi

La comparsa di abbassamento di zucchero nel sangue è abbastanza frequente in chi si trova ad avere un'età avanzata e molte malattie insieme al diabete.

Pur essendo frequenti, molte ipoglicemie rimangono in questi casi sconosciute e non curate, causando qualche volta peggioramenti stabili della salute.

I sintomi d'ipoglicemia sono molto modesti e non sempre sono fra quelli elencati come comuni (Tab. I).

Sono spesso sintomi che sono scambiati per disturbi di comportamento, arteriosclerosi cerebrale, aggressività, irrequietezza, vertigini, amnesie, crisi di tachicardia, svenimento, allucinazioni.

Bisognerà sospettare un abbassamento della glicemia quando questi disturbi accadono periodicamente dopo qualche ora dal pasto. Conviene sempre fare una glicemia e riferire al medico se essa è vicina o inferiore al valore di 70 mg/dl.