

Attenzione all'ipoglicemia!

Che cos'è l'ipoglicemia

L'ipoglicemia è una condizione caratterizzata da un livello di zucchero nel sangue (glicemia) al di sotto del valore di 70 mg/dl ed è la complicanza acuta più frequente per le persone con diabete in trattamento farmacologico.

È pericolosa?

In genere no se viene trattata prontamente. Per questo è importante saperne riconoscere i primi sintomi e imparare come correggerla e prevenirla.

Come riconoscerla

I sintomi dell'ipoglicemia possono essere molto variabili, come evidenziato in tabella. Non tutti si presentano sempre, ma sono in genere identici nello stesso paziente, che dovrebbe quindi essere in grado di riconoscerli fin dall'esordio. Normalmente sono tanto più evidenti quanto più rapida è la riduzione della glicemia.

Sintomi lievi:

- tremori
- sudore freddo
- pallore
- palpitazioni
- sensazione di fame
- debolezza muscolare
- formicolio intorno alla bocca

Sintomi di grado moderato:

- malessere generale
- spossatezza
- sonnolenza
- torpore
- mal di testa
- difficoltà di concentrazione
- confusione mentale
- disturbi visivi
- improvvise variazioni dell'umore o del comportamento
- depressione

- irritabilità
- incubi notturni
- difficoltà al risveglio

Sintomi gravi:

- perdita dei riflessi
- convulsioni
- perdita di coscienza completa (coma ipoglicemico)

Si ricorda che i primi sintomi dell'ipoglicemia non sono specifici di questa condizione e di conseguenza possono essere scambiati, ad esempio, per semplici segnali di stress. Perciò l'unico modo per sapere con certezza se si tratta davvero di ipoglicemia è misurare il livello di glucosio nel sangue. Alcuni pazienti possono non avvertire i sintomi dell'ipoglicemia, arrivando direttamente al coma ipoglicemico: si parla in questo caso di **ipoglicemia non avvertita**. Tale condizione può rivelarsi molto pericolosa e tende a verificarsi soprattutto nei diabetici con malattia di lunga data, in quelli che hanno sviluppato una neuropatia e nei soggetti cardiopatici e ipertesi in trattamento con determinati farmaci..

Cause dell'ipoglicemia

L'ipoglicemia può essere provocata da cause diverse. Le più frequenti sono:

- un'attività fisica inusuale e/o non prevista non compensata da una riduzione dell'insulina e/o da un aumento adeguato dei carboidrati
- una quantità insufficiente di carboidrati in un pasto
- un ritardo o il mancato consumo di un pasto in rapporto alla terapia assunta
- l'assunzione di insulina o ipoglicemizzanti orali in dosi superiori a quelle prescritte
- il consumo di alcolici senza una contemporanea assunzione di cibo
- un blocco della digestione accompagnato da nausea e vomito.

Come correggerla in modo corretto

In presenza di **sintomi lievi o moderati**, il soggetto diabetico può gestire il problema autonomamente.

Al minimo sospetto di ipoglicemia, se i **sintomi sono evidenti**, occorre **assumere subito 15 g di carboidrati ad assorbimento veloce, ad esempio:**

- 15 g di saccarosio sciolto in acqua oppure
- 125 ml di una bibita zuccherata o succo di frutta oppure
- 1/2 lattina da 330 ml di CocaCola®
- 1 cucchiaio da tavola di miele o marmellata

Se i **sintomi sono più leggeri**, si possono utilizzare **anche** cibi contenenti **carboidrati ad assorbimento più lento:**

- pane (30 g)
- frutta (100 g)
- 2-3 biscotti

Ricordate:

Se sospettate un'ipoglicemia, ma non potete controllare il livello di glucosio nel sangue, **nel dubbio, trattate sempre immediatamente**, senza tardare.

In genere l'assunzione di carboidrati allevia rapidamente i sintomi e determina la risalita della glicemia nel giro di 10-15 minuti. L'effetto, tuttavia, può essere solo temporaneo, pertanto è necessario controllare la glicemia dopo 15 minuti. Se è ancora troppo bassa e i sintomi non sono scomparsi, ripetere il trattamento con altri 15 g di carboidrati finché non supera il valore di 100 mg/dl. È importante misurare la glicemia ogni 15 minuti fino a che non si riscontrano due valori normali consecutivi, senza aver ripetuto l'assunzione di carboidrati tra una misurazione e l'altra.

Importante:

Per risolvere la crisi ipoglicemica ed evitare che peggiori, **il trattamento deve essere rapido**. Per questo motivo il soggetto diabetico (specialmente se trattato con insulina) dovrebbe **avere sempre con sé zucchero sufficiente per trattare almeno due episodi di ipoglicemia**.

Se l'ipoglicemia viene individuata in ritardo (può accadere nei bambini, in caso di ipoglicemie notturne o in presenza di ipoglicemie non avvertite) e quindi non viene trattata rapidamente, può peggiorare fino a sfociare nel coma ipoglicemico.

In presenza di **sintomi gravi** il soggetto diabetico non è in grado di gestire il problema in modo autonomo: spesso è incosciente pertanto è necessario l'intervento di una terza persona, che dovrà **iniettare prontamente una fiala di glucagone** (1 mg) per via sottocutanea o intramuscolare. Questo ormone ha un effetto opposto a quello dell'insulina e stimola il rilascio di glucosio da parte del fegato, aumentando così la glicemia.

Importante:

Tutti i soggetti diabetici, specie quelli particolarmente a rischio di ipoglicemie gravi (diabetici in trattamento con insulina non ben controllati a causa dell'instabilità della glicemia oppure soggetti a episodi di ipoglicemia non avvertita) dovrebbero avere sempre in casa o a portata di mano il glucagone.

Tutte le persone a stretto contatto con un diabetico (familiari, almeno un collega ecc.) devono essere a conoscenza del problema ed essere istruiti sulla somministrazione del farmaco. In caso di grave ipoglicemia, al di là dell'iniezione di glucagone, è sempre opportuno rivolgersi al Pronto Soccorso.

Come prevenirla

- Non saltare o ritardare i pasti
- Non ridurre la quantità di carboidrati presenti in un pasto
- Fare pasti frazionati, con intervalli non superiori a 3-4 ore tra uno e l'altro
- Controllare sempre la glicemia prima di compiere attività fisica
- Assumere i farmaci antidiabetici, compresa l'insulina, nelle dosi prescritte
- Correggere le altre cause dell'ipoglicemia

Inoltre è importante controllare frequentemente la glicemia nelle situazioni a rischio, cioè:

- circostanze che possono favorire la comparsa di ipoglicemia
- circostanze che rendono l'ipoglicemia potenzialmente pericolosa (per esempio: guida di un'auto)

Un'ultima raccomandazione

È bene annotare sul proprio diario dell'autocontrollo ogni episodio di ipoglicemia, cercando di risalire alle cause che l'hanno provocato. Parlandone poi col proprio diabetologo sarà possibile intervenire con aggiustamenti della dieta o delle dosi di farmaco ove necessario.