

DIARIO DELLA GLICEMIA

In un sondaggio, l'87% dei pazienti ha dichiarato che l'indicatore colorato smartLIGHT® li aiuta a prendere le decisioni giuste.¹



L'indicatore colorato smartLIGHT® mostra se il valore della glicemia misurato rientra nell'Intervallo Target individuale e offre **la certezza di prendere la decisione giusta.**



Gli Intervalli Target individuali possono essere impostati nello strumento.**

Decisioni sicure con
l'indicatore colorato
smartLIGHT®



Ascensia Diabetes Care Service:
061 544 79 90
info@ascensia.ch
www.ascensia-diabetes.ch

HO IL DIABETE

1. Se dovessi comportarmi in modo strano (come se fossi ubriaco/a) o addirittura se dovessi essere privo/a di sensi, è il segnale di una mancanza di zucchero (ipoglicemia), uno stato di salute pericolosissimo.
2. Se sono cosciente e ho la possibilità di deglutire, datemi per favore subito 4 zollette di zucchero o di glucosio – ne porto sempre con me nel mio/nella mia
3. ATTENZIONE: se dovessi essere privo/a di sensi, non provate a darmi qualcosa per forza. Chiamate subito il **pronto soccorso (tel. 144)** oppure un medico o portatemi subito all'ospedale più vicino.

Numero tel. del mio medico: _____

Dati personali

Cognome/Nome: _____

Via: _____

NAP/Luogo: _____

Telefono: _____

Mobile: _____

In caso d’urgenza avvisare

Cognome/Nome: _____

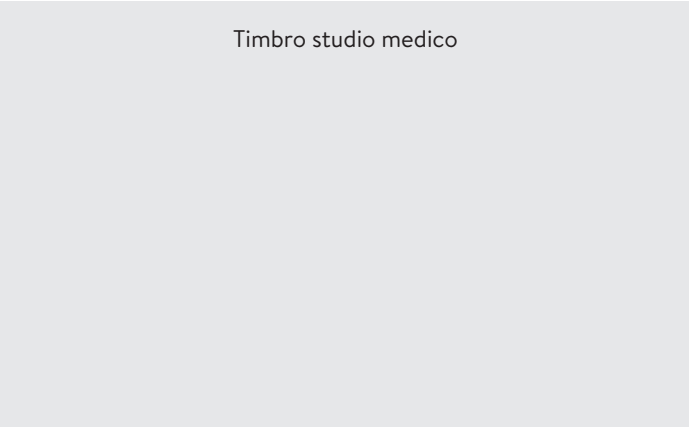
Via: _____

NAP/Luogo: _____

Telefono: _____

Cellulare: _____

Medico curante



Timbro studio medico

Informazioni importanti

Allergie: _____

Medicamenti: _____

Terapia per il diabete

Pastiglie:

Insulina:

Presupposti per misurare correttamente la glicemia

- Lavare le mani e asciugare con cura
- Non è necessario disinfettare, basta lavare
- Misurare, se è possibile, sul polpastrello
- Per favorire la formazione della goccia di sangue, massaggiare il palmo della mano verso il dito. Non esercitare alcuna pressione vicino alla zona della puntura.
- Eseguire il test subito dopo la fuoriuscita del sangue
- Fare aspirare il sangue finché si sente il bip
- Utilizzare strisce reattive non scadute
- Conservare le strisce reattive sempre nel flacone originale
- Conservare adeguatamente le strisce reattive
- Richiudere immediatamente il flacone delle strisce reattive
- Mantenere puliti strumento e accessori
- Rispettare i limiti di temperatura del sistema
- Misurare sempre con lo stesso strumento
- Valori estremi: Se si ottiene un risultato simile, consultare immediatamente un medico.

Per ulteriori informazioni consulti il manuale d'uso del suo glucometro e il foglietto illustrativo delle strisce reattive.

Schema per la terapia con l'insulina

Glicemia mmol/L	Minore di 5.0	5.1 – 7.0	5.1 – 7.0	7.1 – 10.0	Maggiore di 15.1	Osservazioni:	
Tempo trascorso tra iniezione e pasto / Min						Insulina	Sito d'iniezione
Mattino							
Ora:							
Mezzogiorno							
Ora:							
Sera							
Ora:							
Prima di coricarsi							
Ora:							
Se la glicemia fosse al di sopra di 15.0 mmol/L testare i chetoni nell'urina:							

[illegible]

[illegible]

HbA_{1c}, peso, pressione arteriosa

Data	HbA1c	Peso	Pressione	Altro

Note esplicative

- Pressione sanguigna:**
I diabetici hanno spesso una pressione sanguigna elevata. Essa deve essere scoperta e curata il più presto possibile, per ridurre il rischio di infarti o apoplessie, ma anche di lesioni agli occhi e ai reni. Quindi è bene farsi misurare regolarmente la pressione sanguigna. Non deve superare i valori di 130/85 mmHg. Il primo segnale di un inizio di lesione renale è l'espulsione di albumina nell'urina (**Microalbuminuria**). La pressione sanguigna dei giovani diabetici, con un inizio di lesione renale, deve essere abbassata al di sotto dei valori 130/85 mmHg. Anche se la lesione renale di origine diabetica è avanzata, si può prevenire un ulteriore peggioramento con l'abbassamento costante della pressione sanguigna.
- Il fumo:**
Il fumo causa, oltre alla bronchite cronica e al cancro ai polmoni, anche disturbi alla circolazione sanguigna del cuore e delle gambe. Per questo motivo il fumo è particolarmente pericoloso per i diabetici.
- Grassi nel sangue:**
Un elevato contenuto di grassi nel sangue (colesterolo e trigliceridi) rappresenta un ulteriore rischio di malattie cardiache e cardiovascolari. Il valore desiderato di colesterolo va stabilito individualmente con il medico.
- HbA_{1c}:**
L'HbA_{1c} (chiamata anche emoglobina glicosilata) ci indica l'andamento medio della glicemia degli ultimi 2-3 mesi. Un valore medio favorevole non «autorizza» comunque ad avere ipoglicemie frequenti o forti.
- Controllo metabolico e le conseguenze:**
Una buona e continua regolazione della glicemia può ridurre in maniera considerevole il rischio di lesioni conseguenti agli occhi, ai reni e ai nervi. Per la prevenzione di malattie cardiache e cardiovascolari, oltre alla giusta regolazione, sono importanti altri fattori: Non dovete fumare! Riducete i grassi nel sangue, il sovrappeso e la pressione elevata! Una sana alimentazione e un'attività fisica regolare aiuteranno nell'impegno.

Note esplicative

- **Scompenso metabolico:**

Evitare gravi scompensi metabolici è un obiettivo importante dell'istruzione e del trattamento curativo.

- **L'ipoglicemia grave:**

Quando il livello basso di glucosio insorge confusione mentale e perdita di conoscenza.

- **Scompenso con glicemia alta:**

Quando la glicemia e il livello di zucchero espulso nell'urina sono molto alti, vi è il rischio di uno scompenso con pericolo di morte, se contemporaneamente viene espulso anche dell'acetone.

- **Attività fisica:**

Un'attività fisica regolare abbassa la glicemia nel sangue, come anche la pressione sanguigna elevata e il livello di grasso nel sangue. Inoltre, migliora l'effetto dell'insulina e stimola la circolazione.

- **Retinopatia:**

Lesioni alla retina degli occhi che possono essere diagnosticate e curate in tempo con regolari controlli oculistici.

- **Nefropatia:**

Lesione renale che può essere diagnosticata tempestivamente misurando l'espulsione di albumina nell'urina (Microalbuminuria).

- **Neuropatia periferica:**

Lesione ai nervi che riduce la sensibilità al dolore e alla temperatura, soprattutto ai piedi. Possono però presentarsi anche sensazioni sbagliate e, soprattutto di notte, dolori.

- **Arteriopatia obliterante periferica:**

Disturbi alla circolazione sanguigna, soprattutto alle gambe e ai piedi, che possono causare dolori in particolare durante il cammino (malattia delle vetrine).

- **Cardiopatia coronarica:**

Restringimento dei vasi coronari con disturbi di circolazione al cuore. I dolori che spesso si presentano vengono chiamati **Angina pectoris**.

Proteggi l'ambiente e semplifica la vita quotidiana del tuo diabete:



Contour
diabetes app

Associando il vostro strumento dotato di connessione e compatibile l'app CONTOUR®DIABETES

- ✓ Ricevete una notifica quando i risultati del test sono criticamente alti o bassi
- ✓ Scoprite i vostri andamenti glicemici
- ✓ Impostate un promemoria per il vostro prossimo test della glicemia
- ✓ Condividete i vostri risultati direttamente con il vostro medico o diabetologo

Scarica informazioni e app



Ascensia adotta le misure di sicurezza necessarie e adeguate al fine di garantire la sicurezza e la protezione dei dati personale nell'applicazione CONTOUR®DIABETES



Ascensia Diabetes Care Switzerland AG
Peter Merian Strasse 90
4052 Basel

Tel: 061 544 79 90
Fax: 061 568 43 61
E-mail: info@ascensia.ch
Internet: www.ascensia-diabetes.ch

