

Gestisci il tuo diabete

Nome _____ Data _____

Diabete significa che hai troppo zucchero (glucosio) nel tuo sangue. Livelli di zucchero nel sangue alti possono portare a gravi problemi di salute. Mantenere lo zucchero nel tuo sangue sotto controllo è molto importante. Usa questo documento per aiutare a gestire il tuo diabete e capire cosa fare quando i tuoi livelli diventano troppo alti o bassi, come indicato dal tuo medico.

Obiettivi dello zucchero nel sangue (Glucosio)



Il tuo medico o fornitore di assistenza primaria deciderà lo zucchero nel sangue e i numeri di A1c che sono meglio per te.

✓ **Zucchero nel sangue a digiuno 80–130 mg/dl**

Questo è il livello di zucchero nel sangue quando mi sveglio la mattina prima di mangiare o se non ho mangiato per almeno 8 ore. Il mio obiettivo per lo zucchero nel sangue a digiuno è _____ mg/dl.

✓ **Zucchero nel sangue dopo i pasti meno di 180 mg/dl (1-2 ore dopo aver mangiato)**

Il mio obiettivo è _____ mg/dl 2 ore dopo che ho mangiato un pasto.

✓ **Risultato del test A1c meno di 7**

Il test A1c è un test del sangue che misura il mio livello medio di zucchero nel sangue nell'arco degli ultimi tre mesi. Il mio obiettivo A1c è _____.

L'ABCs del diabete¹



- ✓ A: livello dell'A1c inferiore a 7
- ✓ B: Pressione sanguigna inferiore a 140/90
- ✓ C: Colesterolo
 - Totale inferiore a 200
 - LDL inferiore a 100
 - HDL superiore a 40 (uomini)
 - HDL superiore a 50 (donne)
 - Trigliceridi inferiori a 150

5 cose che puoi fare ogni giorno



- ✓ Non fumare ed evita fumo di seconda mano.
- ✓ Mangia pasti sani
- ✓ Evita l'alcol
- ✓ Fai esercizio regolare
- ✓ Controlla il tuo zucchero nel sangue
- ✓ Assumi le tue medicine
- ✓ Controlla i tuoi piedi

Lipoproteina a bassa densità (colesterolo cattivo) = LDL Lipoproteina ad alta densità (colesterolo buono) = HDL

1. American Diabetes Association, Standard di Medicare nel diabete. https://care.diabetesjournal.org/content/43/Supplement_1/S14
2. American Diabetes Association, Capire l'A1C. <https://www.diabetes.org/a1c>
3. American Diabetes Association, Complicazioni ai piedi. <https://www.diabetes.org/diabetes/complications/foot-complications>
4. National Heart, Lung, and Blood Institute. Controlla l'ABC del diabete. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/healthdisp/pdf/tipsheets/Control-the-ABCs-of-Diabetes.pdf>

Aree di sicurezza del diabete

Nome _____

Data _____

Area verde: area cessato allarme ... Questa è l'area di sicurezza se:

- ✓ Il tuo zucchero nel sangue è sotto controllo.
- ✓ Non hai sintomi di zucchero nel sangue basso o alto.
- ✓ Il tuo zucchero nel sangue a digiuno è tra 80 e 130 mg/dl.
- ✓ Il tuo zucchero nel sangue 1-2 ore dopo un pasto è meno di 180 mg/dl.
- ✓ Il tuo livello di A1c è inferiore a 7.



Area gialla: cautela ... Questa è l'area di osservazione se hai:

Nuova Perdita di sensibilità nei piedi

Zucchero nel sangue basso (ipoglicemia)

- ✓ Zucchero nel sangue inferiore a 70 mg/dl
- ✓ Sintomi: tremolante o stordito, vista annebbiata, debole o stanco/a, sudato/a, mal di testa, affamato/a, turbato/a o nervosa/a
- ✓ Cosa fare?
 - Controlla il tuo zucchero nel sangue (se possibile).
 - Mangia o bevi qualcosa che contenga zucchero
(Per esempio: 3 pacchetti o 1 cucchiaino di zucchero regolare, 4 pastiglia di glucosio, 4 caramelle dure, 4 onces di succo di frutta o di bibita regolare [non dietetica].)
 - Controlla ancora il tuo zucchero nel sangue tra 15 minuti. Se è ancora sotto i 70 mg/dl, mangia o bevi ancora qualcosa che contenga zucchero ancora.

Zucchero nel sangue alto (iperglicemia)

- ✓ Zucchero nel sangue superiore a 240 mg/dl
- ✓ Sintomi: assetato/a tutto il tempo, vista annebbiata, bisogno di urinare spesso, debole o stanco/a, pelle secca, affamato/a spesso, alito con odore fruttato
- ✓ Cosa fare?
 - Chiama il tuo medico o fornitore di assistenza primaria e digli/dille che il tuo zucchero nel sangue è alto.
 - Continua a prendere le tue medicine.
 - Segui il tuo programma pasti.

Chiama il tuo medico o fornitore di assistenza primaria se i livelli del tuo zucchero nel sangue non migliorano. Potresti avere bisogno di una regolazione o un cambiamento nelle tue abitudini alimentari e/o nel livello di attività.

Nome del medico: _____

Numero di telefono: _____



Area rossa: area di allarme medico ... Questa è l'area di pericolo se hai:

- ✓ Un livello di zucchero nel sangue superiore a _____ mg/dl O inferiore a _____ mg/dl,
Chiama il tuo medico, il 9-1-1, o vai al pronto soccorso.
- ✓ Nome del medico: _____
Numero di telefono: _____



Questo materiale è stato adattato dall'Health Services Advisory Group (HSAG, Gruppo consultivo per i servizi sanitari) Hospital Quality Improvement Contractor (HQIC, Terzista per il miglioramento della qualità degli ospedali), su contratto con i Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS, Centri per i servizi Medicare & Medicaid), un ente degli U.S. Department of Health and Human Services (Dipartimento statunitense della salute e dei servizi umani), basato su materiali preparati da TMF Quality Innovation Network (Rete per l'innovazione della qualità TMF). I contenuti presentati non riflettono necessariamente la politica CMS. Pubblicazione N. XS-HQIC-XT-04072021-03

Queste informazioni sono intese solo per fini educativi. HSAG non rappresenta o garantisce che queste informazioni siano applicabili a qualsiasi cura o trattamento del paziente. Questo contenuto non costituisce suggerimento medico da parte di un medico e non è usato come un sostituto per il trattamento o il suggerimento di un medico che pratica o di un altro operatore sanitario.