

## **TRATTAMENTO IPOGLICEMIA: REGOLA DEL 15**

Dr. Luca Montesi, Responsabile dell'Ambulatorio di Diabetologia presso il Centro Hercolani di Bologna.

Fonte del documento: Diabete.com

La “regola del 15” rappresenta un sistema di trattamento / correzione dell'ipoglicemia di grado lieve-moderato (ovvero in cui l'individuo è cosciente e in grado di assumere alimenti per bocca) che compare a partire da valori di glicemia inferiori a 70 mg/dl. L'ipoglicemia lieve-moderata può determinare sintomi come: sudorazione fredda e/o con mal di testa, tremore alle mani e alle gambe, formicolio alla lingua o alle labbra, senso di stanchezza e debolezza, capogiro, senso di stordimento e confusione, incapacità di concentrarsi, improvvisa sensazione di fame, nervosismo/irritabilità.

Alla prima percezione di una crisi di ipoglicemia di grado lieve-moderato (valori < 70 mg/dl), controllare se possibile il livello della glicemia con il glucometro o altri strumenti a disposizione. Se non si dispone di strumenti, è opportuno comunque procedere alla correzione con la regola del 15, per sicurezza.

Secondo la Regola del 15, l'ipoglicemia va corretta assumendo 15 g di carboidrati “semplici” [pari a circa 3 cucchiaini/bustine/zollette di zucchero in grani o sciolto in acqua o ad un cucchiaio da tavola di miele o a 125 ml (1/2 bicchiere) di una bibita zuccherata (cola, aranciata etc.) o di un succo di frutta].

Rivalutare la glicemia dopo 15 minuti e ripetere l'assunzione indicata al punto precedente sino a che la glicemia non risulti superiore a 100 mg/dl.

La correzione dell'ipoglicemia può essere solo temporanea, pertanto la glicemia deve essere misurata ogni 15 minuti, fino al riscontro di almeno due valori normali in assenza di ulteriore trattamento (assunzione di alimenti zuccherini) tra le due misurazioni. È possibile mangiare qualche carboidrato “complesso” (fetta biscottata, biscotti, crackers, grissini) per evitare che la glicemia torni a scendere. Ricordarsi di non utilizzare cioccolato o bibite “light” per correggere un'ipoglicemia.

In caso di ipoglicemia grave chiamare il 118.

Da ricordare che le bevande zuccherate vanno somministrate SOLO a un soggetto cosciente e vigile, NON vanno somministrate alla persona che ha perso conoscenza: si rischierebbe di farla soffocare.