

Hypoglycémie (faible taux de sucre dans le sang)



CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Qu'est-ce que l'hypoglycémie?

L'hypoglycémie survient lorsque le taux de sucre dans le sang est trop faible. Elle peut être grave chez la personne atteinte de diabète. Si vous prenez certains médicaments, vous êtes à risque d'hypoglycémie. Demandez à votre professionnel de la santé si vous prenez l'un de ces médicaments. Assurez-vous de comprendre comment prévenir, reconnaître et bien gérer l'hypoglycémie.

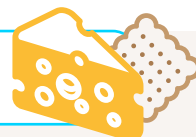
Quels sont les signes d'hypoglycémie?

Les signes précoces de l'hypoglycémie comprennent:

- la transpiration
- la faim
- les nausées
- les tremblements
- les palpitations cardiaques (battements forts et rapides)
- l'anxiété
- l'irritabilité
- les changements d'humeur ou de comportement
- l'engourdissement des lèvres ou de la langue
- le mal de tête

CONSEILS POUR LA GESTION DE L'HYPOGLYCÉMIE

Ayez toujours sur vous une source de sucre à action rapide (comme des comprimés de glucose) et une collation (par exemple, des craquelins et du fromage ou du beurre d'arachides).



Dès le premier signe d'hypoglycémie, mesurez votre glycémie et si elle est inférieure à 3,9 mmol/L, prenez immédiatement l'une des options suivantes qui contiennent 15 grammes de sucre à action rapide (glucide):

- 4 comprimés de glucose Dex4
- 6 bonbons Life Savers (doivent être mâchés)
- 1 cuillerée à soupe (15 mL) ou 3 sachets de sucre dissous dans de l'eau ou une cuillerée à soupe de miel
- 3/4 tasse (6 oz; 180 mL) de jus ou de boisson gazeuse ordinaire



Pensez «15-15-15» pour la prise en charge l'hypoglycémie; prenez 15 grammes de sucre à action rapide, attendez 15 minutes, puis mesurez de nouveau votre glycémie.

Si votre glycémie demeure inférieure à 3,9 mmol/L, prenez de nouveau l'une des sources de 15 grammes de sucre à action rapide indiquées ci-contre. Prenez le prochain repas à l'heure habituelle. Si le prochain repas est dans plus d'une heure, mangez une collation renfermant 15 grammes de glucides et 1 source de protéine pour prévenir le retour de l'hypoglycémie.



Si l'hypoglycémie est sévère (vous avez besoin de l'aide d'une autre personne), mangez 20 grammes de glucides (par exemple 5 comprimés de glucose ou 4 sachets de sucre). Attendez 15 minutes, puis mesurez de nouveau votre glycémie. Si votre glycémie demeure inférieure à 3,9 mmol/L, prenez 15 grammes de glucides.



Si vous avez un épisode d'hypoglycémie et **que vous êtes inconscient ou incapable d'avaler**, vos aidants ou personnes de soutien doivent s'assurer que vous recevrez des soins médicaux dès que possible. Votre équipe de traitement du diabète devrait aussi être informée de l'épisode.



Si vous prenez de l'**acarbose (Prandase/Glucobay)**, un médicament, et que vous présentez un épisode d'hypoglycémie, vous devez prendre des comprimés de glucose, du lait ou du miel. L'acarbose empêche l'absorption rapide des autres sucres, comme les sucres des jus.



Pour la personne à risque d'hypoglycémie sévère, **il faut enseigner aux aidants à administrer le glucagon** par injection ou par voie nasale.



Il est important de ne pas sur-traiter l'hypoglycémie, car cela pourrait entraîner une hyperglycémie et un gain de poids. Quinze grammes de glucose élèvent la glycémie de 2 mmol/L en 20 minutes.



Évitez de conduire immédiatement après un épisode d'hypoglycémie. Renseignez-vous au sujet des règlements provinciaux sur la conduite automobile et l'hypoglycémie.

Portez en tout temps un bracelet MedicAlert ou tout autre article indiquant que vous êtes diabétique, particulièrement si vous n'êtes pas en mesure de reconnaître facilement les signes précoces de l'hypoglycémie.

