Bien Vivre

avec le diabète

BD

Pour que chacun vive en bonne santé

Règles relatives aux journées de maladie

Vous vous sentez malade? Si vous attrapez une grippe, un rhume ou toute autre maladie, voici quelques règles faciles dont vous devriez toujours vous souvenir et qui pourraient vous aider lors de ces journées de cafard.

Règles de journées de maladies pour les personnes s'injectant de l'insuline -trucs pour vous aider à mieux vous sentir

Même si la maladie n'est pas quelque chose que l'on peut prévoir, essayez de vous préparer et demandez à votre médecin ou votre éducateur en soins du diabète ce que vous devriez faire si vous devenez malade.

Ne cessez jamais de prendre votre insuline, même si vous êtes malade et que vous ne pouvez vous alimenter.
Votre organisme a besoin d'insuline afin de l'aider à faire circuler le sucre hors du sang vers les cellules où il sera utilisé pour produire l'énergie requise par votre organisme pour fonctionner adéquatement. Toutefois, même si vous ne mangez pas, votre organisme produira toujours du sucre provenant de ses réserves. Si vous cessez de prendre votre insuline, votre sucre sanguin continuera de s'élever. Si vous avez un diabète de Type 1, votre organisme pourrait même produire des cétones, menant à une condition potentiellement sérieuse nommée acidocétose ou DKA.

Mesurez votre taux de sucre plus fréquemment, au moins à chaque période de quatre heures et ajustez votre dose d'insuline si nécessaire.
Habituellement, votre glycémie augmentera durant la maladie, spécialement si vous faites de la fièvre, alors soyez informé sur la façon d'augmenter vos doses d'insuline si nécessaire. De retour à la santé, votre sensibilité à l'insuline reviendra à la normale. Vous devrez alors réduire votre dosage dès que vous remarquerez que vos valeurs glycémiques reviennent à la normale. Demandez à votre médecin ou votre éducateur en soins du diabète de vous donner des conseils sur la façon d'ajuster votre dose.

Essayez de boire beaucoup de liquide comme de l'eau ou des boissons sans sucre. Votre organisme a besoin d'environ 9 tasses de liquides par jour pour demeurer hydraté.
L'hyperglycémie (haut taux de sucre sanguin) survient plus fréquemment au cours de la maladie, vous menant à uriner plus souvent, faisant en sorte que vous puissiez vous déshydrater plus facilement. Le fait d'être malade est également associé à de la fièvre, ce qui accélère la perte de liquide.

PTI!

Il est important que vous ne cessiez jamais de prendre votre insuline.

Si vous ne vous sentez pas assez bien pour manger des aliments solides, essayez de prendre des sources de glucides. Idéalement 10 grammes par heure.

Ceci aidera à assurer que vous alimentiez toujours votre organisme, que vous balanciez votre insuline et vous aidera à éviter de vomir, ce qui pourrait survenir si vous mangez un repas complet. Pour les cas d'urgence, conservez une provision d'aliments contenant des glucides à utiliser seulement lorsque vous ne vous sentez pas bien.

Les choix suivants contiennent environ 10 grammes de glucides chacun:

1/2 tasse de jus

1/2 tasse de soupe consistante

1/3 de tasse de boisson gazeuse au Gingembre

1/2 sucette glacée (Popsicle)

1/4 de tasse de Jell-O

Si vous avez un diabète de Type 1, contrôlez votre taux de sucre sanguin et vos cétones avant les repas et/ou à chaque période de 4 heures.

La présence de taux élevés de sucre sanguin et de cétones indique un manque d'insuline.

Communiquez avec votre médecin ou rendez-vous à un département d'urgence si:

- Vous êtes incertain de ce que vous devriez faire
- Vous vomissez
- Votre situation ne s'améliore pas rapidement
- Votre taux de sucre sanguin demeure élevé ou bas.

N'oubliez pas de demander à votre éducateur en soins du diabète de vous montrer notre gamme de brochures.

Service à la clientèle:

1.866.979.9408

Détails sur votre équipe de soins en diabète:

Nom: _____

_____

_____

Téléphone: _____

BD

Pour que chacun vive en bonne santé

Recommandations basées sur: Building Competency in Diabetes Education: The Essentials. 2010.

BD et les logotypes de BD sont des marques de commerce de Becton, Dickinson and Company ©2011 BD
Toutes les autres marques de commerce sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.
Sickdayrules - FR

BD Médical - Diabetes Care
2100 Derry Road W. Suite 100
Mississauga, ON L5N 0B3
www.BDDiabetes.ca