

DIABÈTE : COMPLICATIONS AIGUËS. HYPOGLYCÉMIES

L'hypoglycémie est la complication aiguë dont le patient diabétique est le plus souvent atteint ; elle est due à la chute soudaine de sucre (glucose) dans le sang.

Quels niveaux de sucre (glucose) dans le sang sont-ils jugés trop faibles?

- Dans le sang capillaire (obtenu en piquant le doigt) au-dessous de 50 mg/dl.
- Dans le sang pris dans une veine, au-dessous de 60 mg/dl.

Toutes les hypoglycémies se ressemblent-elles?

On distingue plusieurs types d'hypoglycémies, classées selon la gravité de légère à une situation de perte de connaissance:

- *Légère-moderée*: le patient ressent les symptômes, sa perception est intacte et il est capable de se soigner lui-même.
- *Grave*: il a besoin de l'aide de quelqu'un pour corriger la situation qui se présente.
- *Coma hypoglycémique*: le patient est inconscient (c'est une situation très grave).

Comment savoir s'il s'agit d'une hypoglycémie?

Les symptômes d'hypoglycémie sont très divers; ils ne se présentent pas de la même manière chez tous les diabétiques ni à tous les épisodes.

Il est important que chaque diabétique, illustré par l'éducation sanitaire que lui dispensent les professionnels de la santé, soit capable de détecter le début d'une hypoglycémie et d'identifier ses propres réactions. Cela lui permettra de résoudre lui-même cette altération en intervenant rapidement.

Les symptômes peuvent être:

- Présents dans les hypoglycémies légères-moderées: transpiration, chatouillements, tremblements, nervosité, anxiété, palpitations, faim, chaleur.
- Indicateurs d'une hypoglycémie grave: confusion, troubles de la parole et du comportement, convulsions, somnolence, coma.



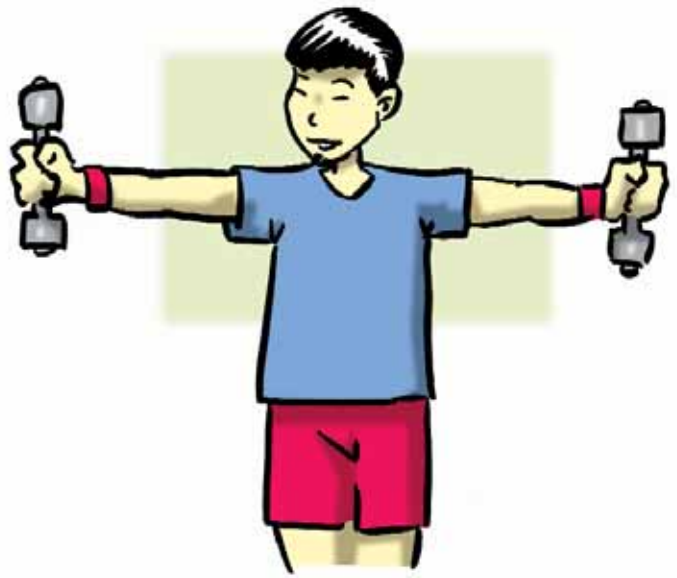
Qu'est-ce qui peut déclencher une hypoglycémie?

- Suite à un excès d'insuline, les taux de sucre dans le sang sont très variables; cela va dépendre de la rapidité d'absorption et de la durée de l'action de l'insuline. Certains médicaments contre le diabète peuvent provoquer une hypoglycémie.
- Retard ou diminution de la consommation de nourriture.
- Augmentation de l'exercice physique.
- Autres causes: excès d'alcool, maladies du foie.

Éducation diabétologique

Que penser des hypoglycémies?

- Elles ne doivent pas rendre craintifs ou réticents à l'administration d'un traitement à l'insuline ou de cachets.
- Une hypoglycémie chez un patient éduqué est facile à corriger, d'où l'importance de l'éducation sanitaire.
- L'absence de régularité dans les horaires des repas et une alimentation pas toujours équilibrée sont des causes habituelles de «chutes de sucre».
- L'exercice physique intense et non planifié peut être un responsable habituel.
- Il faut consulter l'équipe médicale en cas d'hypoglycémies associées à la prise de cachets ou à répétition, pour en déceler la cause et corriger certaines habitudes ou modifier le traitement suivi.
- La présence d'hypoglycémies est très liée au traitement à l'insuline.
- Un meilleur contrôle de votre diabète se traduit à long terme par un bénéfice indubitable et moins de complications tardives, ce qui compense le risque d'hypoglycémies.



Que puis-je faire si je suspecte une hypoglycémie?

- Si j'en suis capable, faire une lecture de la glycémie capillaire (sur le doigt) rapidement et agir en conséquence.
- En cas contraire, ne pas attendre le résultat de la glycémie capillaire et agir comme s'il s'agissait d'une hypoglycémie confirmée.
- Prendre sans plus attendre des aliments (hydrates de carbone) qui augmentent rapidement le taux de glucose (sucre) dans le sang:
 - Un verre de jus de fruit naturel ou 2 morceaux de sucre ou un sachet 2-3 cuillérées de sucre ou 2 bonbons
 - Un verre de boisson à base de cola ou 2 comprimés de glucose pur
- Renouveler cette prise d'aliments au bout de 15-30 minutes si les symptômes persistent.
- Prendre ensuite des aliments (autre type d'hydrates de carbone) qui augmentent le glucose (sucre) dans le sang de manière plus lente et prolongée pour éviter une rechute:
 - 1-2 fruits ou 4-6 biscuits
 - 20-40 grammes de pain ou 2-3 tranches de pain grillé
 - 2 verres de lait ou 1 verre de lait avec 2 biscuits
- Si le patient a perdu connaissance, ne pas lui faire avaler d'aliments, mais lui injecter du glucagon et appeler l'équipe sanitaire.
- Contrôle au bout de 5-10 minutes et, s'il n'y a pas d'amélioration, nouvelle administration de glucagon.
- Si l'hypoglycémie est due à la consommation d'alcool, le glucagon n'est pas efficace. Dans ce cas, demander l'assistance de personnel sanitaire.
- Il est conseillé à tous les diabétiques soignés à l'insuline d'avoir du glucagon chez eux (demandez-le à votre médecin).
- Il est très important d'expliquer aux parents et aux proches comment se manifeste une hypoglycémie et ce qu'il convient de faire dans ce cas.