



QUEL EST VOTRE NIVEAU DE RISQUE ?

UNE HYPOGLYCÉMIE SÉVÈRE PEUT PROVOQUER :

Confusion mentale, perte de conscience, crise, blessure, accident de voiture, problèmes relationnels, perte de symptômes hypoglycémiques, modification du rythme cardiaque

HYPOGLYCÉMIE SÉVÈRE (HS)

Épisodes d'hypoglycémie que vous ne pouvez pas traiter vous-même en raison d'une altération de la pensée ou car vous êtes inconscient

L'OBJECTIF

Le meilleur contrôle glycémique possible sans HS

FACTEURS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION QUI INFLUENT SUR VOTRE RISQUE

Vous :

Ne prenez pas de sulphonylurées[†] (SU - p. ex. Amaryl, Glucotrol, DiaBeta) ou de glinides[‡] (par exemple, Prandin, Starlix, Glufast)

Savez toujours quand votre taux est bas

Présentez des symptômes d'avertissement « classiques » d'hypoglycémie (par exemple, transpiration, tremblements)

Avez un faible taux de sucre dans le sang (inférieur à 3,9 mmol/L ou 70 mg/dL) moins de 3x/semaine

N'avez pas eu d'épisodes d'hypoglycémie sévère au cours de l'année écoulée

Vous :

Prenez de l'insuline, des SU ou des glinides, et ce surtout depuis un certain nombre d'années

Avez un taux de sucre dans le sang inférieur à 3,9 mmol/L ou 70 mg/dL plus de 3x/semaine

Avez moins de symptômes d'avertissement d'hypoglycémie

Avez eu un épisode d'hypoglycémie sévère au cours de l'année écoulée

Buvez de l'alcool en excès ou à jeun

N'ajustez pas l'insuline pour les repas ou l'exercice physique

Vous :

Avez un taux de sucre dans le sang inférieur à 3 mmol/L ou 54 mg/dL 3 x/semaine ou plus

Présentez rarement ou jamais de symptômes d'avertissement de glycémie inférieure à 3 mmol/L ou 54 mg/dL

Avez eu plus d'un épisode d'hypoglycémie sévère au cours de l'année écoulée

Avez > 70 ans, êtes atteint de troubles de la mémoire ou de démence

Avez une mauvaise fonction rénale

Prenez plusieurs types de médicaments

MOYENS DE RÉDUIRE VOTRE RISQUE À PRENDRE EN CONSIDÉRATION

Vérifiez la glycémie

- Comme recommandé
- Lorsque les symptômes d'hypoglycémie se manifestent
- 15 minutes après avoir traité l'hypoglycémie pour vérifier votre bon rétablissement

Transportez avec vous des aliments ou des boissons avec du sucre (glucides) pour traiter des taux de glycémie faibles

Traitez toujours les taux faibles immédiatement avec des aliments ou des boissons sucrés

Même chose que pour un faible risque, plus :

Vérifiez la glycémie

- 4 x/jour ou plus (avant de prendre de l'insuline et comme recommandé)
- Avant/pendant/après un exercice physique

Demandez à votre fournisseur de soins de santé de :

- Passer en revue vos médicaments contre le diabète
- Voir si vous avez besoin d'autres analyses sanguines (p. ex., les fonctions rénale, gastro-intestinale et thyroïdienne)
- Vous prescrire une trousse de glucagon et vous montrer, à vous et à votre partenaire, comment l'utiliser

Obtenez des informations sur la prévention de l'hypoglycémie

Vérifiez votre glycémie avant de conduire et pendant les longs trajets et ne conduisez pas lorsque votre glycémie est inférieure à 5 mmol/L ou 90 mg/dL

Même chose que pour un faible ou moyen risque, plus :

Évitez toute glycémie inférieure à 3 mmol/L ou 54 mg/dL pour maintenir ou restaurer la sensibilisation aux symptômes d'avertissement

Envisagez de poser des questions sur les médicaments antidiabétiques présentant un risque minimal de glycémie

Assurez-vous de remplacer les trousses de glucagon périmées

Demandez à votre fournisseur de soins de santé d'utiliser un appareil de surveillance continue de la glycémie

Si vous prenez de l'insuline, demandez à votre fournisseur de soins de santé de pouvoir utiliser une pompe à insuline qui s'arrête lorsque la glycémie est faible

NIVEAU DE RISQUE

FAIBLE



NIVEAU DE RISQUE

MOYEN



NIVEAU DE RISQUE

ÉLEVÉ



[†]Sulphonylurées génériques : Glimepiride, Glyburide/glibenclamide, Glipizide, Gliclazide, Tolbutamide

[‡]Glinides génériques : Repaglinide, Mitiglinide, Nateglinide

*Échelle de sensibilisation à l'hypoglycémie : « Savez-vous quand vos hypoglycémies commencent ? »

Les réponses vont de 1 à 7, avec 1 = toujours conscient ; 7 = jamais conscient ; score ≥ 4 indique une faible sensibilisation

*Autre définition - Symptômes uniquement lorsque la glycémie est inférieure à 3 mmol/L ou 54 mg/dL, ou pas du tout

Ce dépliant vise à fournir de l'information sur les facteurs qui sont souvent associés à un risque accru d'hypoglycémie sévère (HS), ainsi que des recommandations souvent associées à un risque réduit. La présence d'un facteur de risque spécifique ne signifie pas nécessairement qu'une personne donnée est à haut risque. Il est également vrai que le fait de suivre une recommandation spécifique n'assure pas nécessairement qu'une personne ne fera pas l'expérience d'une hypoglycémie sévère. D'autres facteurs en rapport avec la situation d'une personne doivent être pris en considération lors de l'évaluation du niveau de risque et d'un plan clinique. Ce document est un outil éducatif et un guide pour le dépistage initial des facteurs de risque et contient des recommandations possibles.