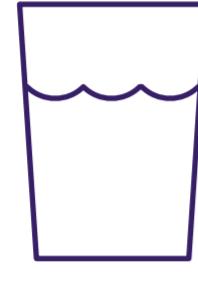




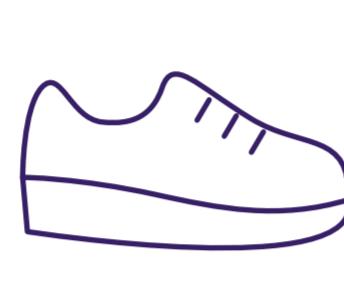
Comment gérer l'hyperglycémie et l'hypoglycémie

Hyperglycémie (taux de sucre élevé dans le sang)

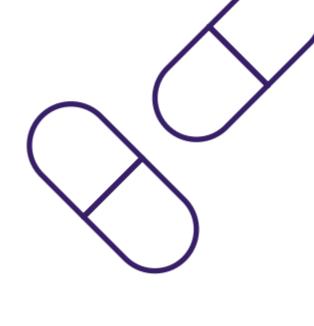
Traitements



Buvez beaucoup d'eau. Ne buvez pas de jus de fruits.



Faites de la marche.



Prenez les médicaments prescrits à temps.



Appelez votre médecin si vous ne pouvez pas manger ou si votre taux de glycémie ne revient pas dans la plage cible.

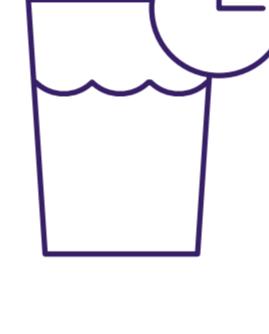
Prévention



Contrôlez régulièrement la glycémie



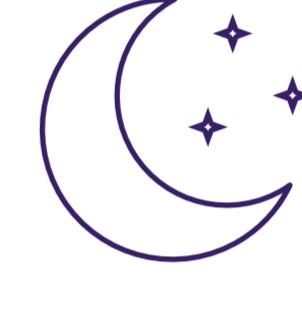
Équilibrer vos repas. Contrôlez les portions.



Buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée



Faites de l'exercice régulièrement



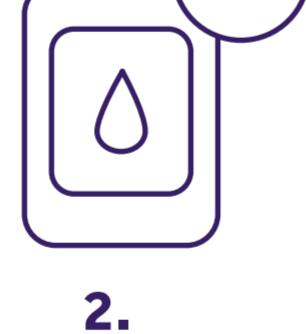
Visez 7 à 9 heures de sommeil par nuit

Hypoglycémie (faible taux de sucre dans le sang)

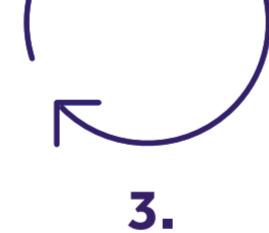
Traitements



1. Mangez 15 grammes de glucides à action rapide.



2. Attendez 15 minutes. Vérifiez à nouveau la glycémie.



3. Si l'hypoglycémie persiste, répétez le traitement. Attendez encore 15 minutes avant de vérifier à nouveau votre glycémie.



Important: Si vos symptômes sont graves et que vous ne pouvez pas avaler, demandez à un collègue, un voisin ou un membre de la famille d'appeler le 911 et de vous donner du glucagon, si disponible.

15 grammes de glucides à action rapide, incluant :

1/2 tasse (120 ml) de jus ou de soda ordinaire

3-4 comprimés de glucose

1 cuillère à soupe de sucre, de miel ou de sirop d'érable

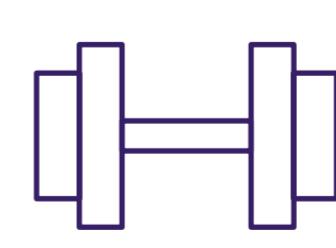
Prévention



Évitez de sauter des repas. Mangez à des heures régulières. Gardez à portée de main des collations et du sucre à action rapide.



Demandez à votre médecin s'il existe de nouveaux médicaments. Prenez vos médicaments contre le diabète à temps.



Vérifiez la glycémie avant et après l'activité physique. Ajustez les médicaments si nécessaire.



Prenez un repas ou une collation pendant et après la consommation d'alcool. Buvez avec modération.