



HYPOGLYCÉMIE

HYPERGLYCÉMIE

SAVOIR GÉRER les SITUATIONS D'URGENCE

DZ23CAREPAT00003

Nutritions
De la prévention à la thérapeutique & endocrinologie



Visitez **MONDIABETE.DZ**
pour plus d'informations
sur votre diabète

NovoCare[®]

MÉMO



LE DIABÈTE: QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le diabète est une maladie multifactorielle qui se caractérise par une **hausse de la concentration de sucre dans le sang (= hyperglycémie)**, donc un taux de glucose (glycémie) trop élevé. On distingue principalement deux types de diabète :

LE DIABÈTE DE TYPE 1

- Habituellement découvert chez **l'enfant, l'adolescent ou le jeune adulte**.
- Il se révèle rapidement, en général en quelques mois ou semaines.
- **Le pancréas n'est plus du tout capable de fabriquer de l'insuline.**
- Or, l'insuline **permet aux cellules de capter le sucre dans le sang** pour l'utiliser dans **les muscles** par exemple et ainsi avoir de l'énergie.
- Sans insuline, **le sucre s'accumule** dans le **sang** faisant ainsi monter **la glycémie**.

LE DIABÈTE DE TYPE 2

- Il apparaît le plus souvent chez l'adulte.
- Souvent **découvert par hasard**, parce qu'il ne provoque pas de douleurs ou de symptômes d'alarme.
- Deux phénomènes en sont responsables à des degrés variables : **le pancréas ne produit pas assez d'insuline**, ou bien **l'insuline n'est pas suffisamment performante pour accomplir ses fonctions** (on parle d'"insulino-résistance").
- Les organes ne reçoivent pas la quantité d'énergie suffisante pour fonctionner correctement.

QUE FAUT-IL FAIRE ?

Apprendre que l'on a un diabète peut influencer sur l'humeur et la vie au quotidien. Ce n'est pas toujours facile de faire face à ces changements, il faut une grande force affective pour y arriver. Au fil du temps, **votre maladie évolue**, il est normal que **votre traitement suive le même chemin**. Le diabète se soigne très bien mais ne

guérit pas. Pour vous sentir mieux, il est important de bien suivre votre traitement et de prendre de bonnes **habitudes alimentaires** sans oublier de bouger en pratiquant une **activité physique**. De même, apprendre à **réduire le stress** peut faciliter la prise en charge de votre diabète au quotidien.

LES MESURES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

À la base de tout traitement de diabète figure la mise en place de ce que l'on appelle les mesures hygiéno-diététiques qui sont basées sur ces 5 piliers.



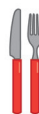
- Réguler son poids

- Penser aux fruits et légumes



- Essayer de faire des repas à heure régulière

- Manger équilibré



- Faire de l'activité physique

1. L'équilibre glycémique

La glycémie représente le **taux de sucre présent dans votre sang**. Sa valeur varie tout au long de la journée en fonction : de votre alimentation, de votre activité physique, des émotions et du stress... On définit trois états de la glycémie :



Hyperglycémie
Glycémie supérieure
à **1,10 g/l**



Glycémie normale
À jeun : entre **0,70 g/l et 1,10 g/l**
Post-prandiale (1h30 après 1 repas) : **< 1,40 g/l**



Hypoglycémie
Glycémie inférieure
à **0,70 g/l**

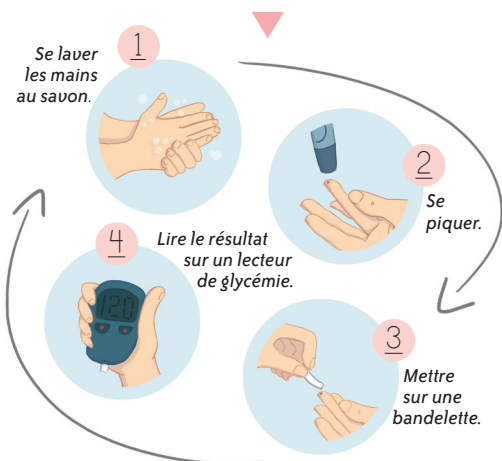
En parallèle, mesurez votre taux d'**hémoglobine glyquée (HbA_{1c})** : il reflète la moyenne de vos glycémies sur 3 mois et permet de vérifier si votre diabète est équilibré.

L'**autosurveillance glycémique** permet de mieux traiter votre diabète car vous pouvez adapter votre alimentation, votre activité physique et votre traitement par insuline en fonction de votre glycémie.

Parvenir à un équilibre glycémique permet d'améliorer votre état de santé général et de réduire vos risques de complications liées au diabète.

Autosurveillance : les bons réflexes

MODE D'EMPLOI DU LECTEUR DE GLYCÉMIE



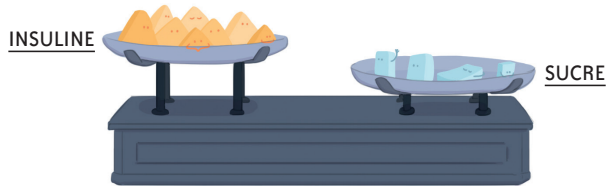
Le principe : prélever une goutte de sang avec un appareil "auto-piqueur" qui sera analysée pour connaître votre taux de sucre.

1. Lavez-vous les mains au savon. N'appliquez pas d'alcool, il peut fausser les résultats. Séchez vous bien.
2. Activez la circulation sanguine en massant votre doigt, puis prélevez sur la face latérale du 3, 4 ou 5^e doigt. Évitez de vous piquer sur la pulpe.
3. Déposez la goutte de sang sur une bandelette neuve.
4. Insérez la bandelette et notez votre résultat dans votre carnet de suivi.
5. Pensez à déposer les déchets liés à vos soins dans une poubelle spécifique ou un conteneur adapté.

2.

Qu'est-ce que l'hypoglycémie ?

On parle d'hypoglycémie lorsque **la glycémie est trop basse**, c'est à dire que le sang contient une dose de sucre insuffisante. Dès que la glycémie est **< à 0,70 g/l (3,9 mmol/l)** avec des signes évocateurs ou **< à 0,5 g/L (2,75 mmol/L)** qu'il y ait ou non des symptômes.



LES SIGNES ANNONCIATEURS

Les symptômes de l'hypoglycémie sont nombreux, il est important de savoir les reconnaître. Ils peuvent être différents pour chaque personne et ne sont pas tous présents en cas d'hypoglycémie.

À NOTER

Ils peuvent s'atténuer avec le temps et dans certaines circonstances.



**IRRITABILITÉ,
NERVOSITÉ**



VISION FLOUE



MAUX DE TÊTE



**FATIGUE,
SOMNOLENCE**



TREMBLEMENT



PÂLEUR



FRINGALE



**SUEUR,
TRANSPIRATION**



PALPITATION



VERTIGE

LES CAUSES

- Une modification de l'alimentation
- Une activité physique imprévue ou plus intense
- Une erreur dans le dosage et/ou la nature du traitement
- Une consommation excessive d'alcool



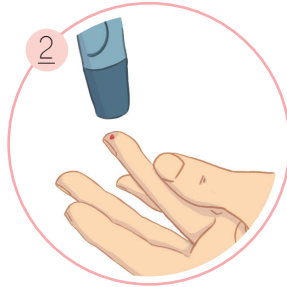
Que faire ? Comment agir ?

Vous devez toujours avoir sur vous **de quoi vous resucrer !**

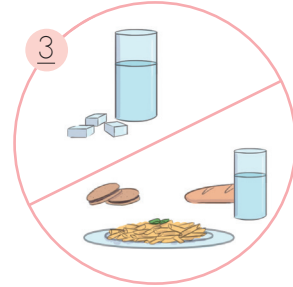
Il est important de réagir vite.



Dès les premiers symptômes, **CESSEZ TOUTE ACTIVITÉ.**
Gardez votre calme



CONTRÔLEZ votre glycémie pour vous assurer qu'il s'agit bien d'une hypoglycémie.



RESUCREZ-VOUS en ingérant des sucres rapides dans un premier temps puis avec des sucres lents.

COMMENT SE RESUCRER ?

PRENEZ DES SUCRES RAPIDES

Vous pouvez par exemple, prendre :
3 morceaux de sucre
ou un verre de jus de fruit/de soda (15 cl)
ou 1 à 2 cuil. de miel ou de confiture.



VÉRIFIEZ VOTRE GLYCÉMIE APRÈS 15 MINUTES et complétez le resucrage si elle est basse.

PRENEZ DES SUCRES LENTS

Consommez ensuite un aliment dont le pouvoir "sucrant" est plus lent comme du pain ou une biscotte, pour limiter la rechute. Respectez un intervalle de 5 minutes entre la prise de sucres rapides et de sucres lents.



1 sucre (calibre 4) = 5 g de sucre
= 1 cuil. à café rase.

3 morceaux de sucre = 15 g
soit 3 cuil. à café

À NOTER

Pour les enfants, il faut compter 1 sucre (5 g) par 20 kg de poids corporel
ET 1 sucre (5 g)/10 kg de poids en cas d'hypoglycémie sévère secondaire à un effort physique intense.

LES SITUATIONS D'URGENCES

Pour les patients exclusivement sous insuline : **une injection de glucagon** peut être nécessaire en cas de persistance des troubles ou lorsqu'une prise alimentaire n'est pas possible (perte de connaissance). Elle devra être réalisée par un proche (formé à cette mission) ou un membre de l'équipe soignante.

En cas de doute, consultez un médecin.

Une forte fatigue, des troubles visuels ou moteurs peuvent être les signes d'une hypoglycémie sévère : c'est une urgence vitale, appelez impérativement le SAMU.

3.

Qu'est-ce que l'hyperglycémie ?

On parle d'hyperglycémie lorsque le taux de glycémie à jeun est supérieur à 1,26 g/L (7mmol/L), c'est à dire que le sang contient une dose de sucre trop importante. Dès que la glycémie est supérieure à 2,50 g/L, il est recommandé de contrôler les urines à la recherche de sucre et de corps cétoniques en utilisant des bandelettes urinaires.



LES SIGNES ANNONCIATEURS

Les symptômes de l'hyperglycémie sont nombreux, il est important de savoir les reconnaître. Ils peuvent être différents pour chaque individu, et ne sont pas tous présents en cas d'hyperglycémie.

À NOTER

Ils peuvent s'atténuer avec le temps et dans certaines circonstances.



SOIF INTENSE



ENVIE FRÉQUENTE D'URINER



DOULEURS ABDOMINALES



FATIGUE



FAIM



BOUCHE SÈCHE



VERTIGE



NAUSÉES

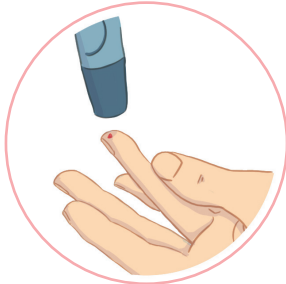
LES CAUSES

- Une modification dans la prise du traitement
- Une infection (grippe, diarrhée)
- Un médicament qui augmente la glycémie
- Des émotions intenses (stress, joie, tristesse)



Que faire ? Comment agir ?

L'hyperglycémie se traduit notamment par une soif intense et une augmentation du besoin d'uriner, il faut donc compenser cette perte d'eau **en vous hydratant avec des boissons non sucrées** afin d'éviter la déshydratation. Testez régulièrement votre glycémie et demandez l'avis de votre médecin.



1 **CONTRÔLEZ** immédiatement votre glycémie.



2 Si elle est supérieure à 2,50 g/L, recherchez la présence d'acétone dans les urines : bandelettes urinaires, ou dans le sang avec un lecteur adapté.
SI GLYCÉMIE SUPÉRIEURE À 2,50 G/L ET PRÉSENCE D'ACÉTONE, ALORS IL S'AGIT D'UNE URGENCE prévenez votre médecin immédiatement.



3 En cas de fièvre, **BUVEZ ABONDAMMENT.**

HbA_{1c} ET GLYCÉMIE MOYENNE, QUELLE CORRESPONDANCE ?

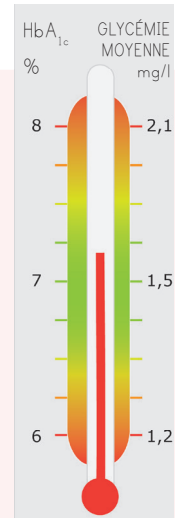
Le taux d'HbA_{1c} (en %), il correspond au taux de sucre qui se fixe sur l'hémoglobine des globules rouges dont la durée de vie est de 120 jours.

La glycémie (en g/L) mesure la quantité de sucre dans le sang lors de la prise de sang. Sa valeur varie d'un moment à un autre de la journée.

Plus les glycémies sont élevées plus le taux d'HbA_{1c} sera lui aussi élevé.

À NOTER

Le niveau moyen du glucose sanguin est estimé pour 3 mois environ par la valeur d'hémoglobine glyquée (ou HbA_{1c}). Sa valeur cible est fixée avec le médecin en fonction de votre profil. Le traitement, médicamenteux ou non, peut être réévalué si votre taux d'HbA_{1c} cible est dépassé.



4.

À retenir

1. Si vous présentez des signes évocateurs d'une hypoglycémie : il est recommandé de se reposer pendant quelques minutes.
2. Il faut se resucrer : vous pouvez par exemple boire la moitié d'une canette de soda (non light), ou prendre 3 morceaux de sucre ou 1 à 2 cuillères de confiture ou de miel.
3. Attention, le chocolat n'est pas efficace en cas d'hypoglycémie, car il n'élève pas assez rapidement la glycémie.
4. Avec une hyperglycémie, il est recommandé de boire beaucoup (eau ou liquide non sucré).
5. Lors des visites chez votre médecin, pensez à lui signaler les épisodes d'hypoglycémie ou d'hyperglycémie qui ont pu survenir.

MON OBJECTIF GLYCÉMIQUE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Remerciements : coordination scientifique : Dr Philip Böhme, CHU de Nancy.
Illustrations : Eva Roussel. Conception graphique : Vivilablondie.
Coordination éditoriale : Julie Fortis et Anne Nassif / Nutrimédia.



ALDAPH SPA, filiale du groupe Novo Nordisk en Algérie
Micro zone d'activités, Lot N°32 Hydra, Alger.
Tél : +213 (0)23 53 15 31
Fax : +213 (0)23 53 14 30
www.novonordisk.dz

Pour déclarer les cas de pharmacovigilance, veuillez contacter
Mobile pharmacovigilance : +213 (0) 770 100 118
Fax pharmacovigilance : +213 (0) 23 53 14 35
Mail pharmacovigilance : Algeriasafety@novonordisk.com

Centre National de pharmacovigilance et de matériovigilance CNPM
Sis Route petit Staoueli (NIPA) Dely Ibrahim Alger
Tél./Fax : +213 (0)23 36 75 02
+213 (0)23 36 75 27 / +213 (0)23 36 75 29
Mail : cnpm@cnpm.org.dz

4. تذكّر

1. إذا كنت تبدي علامات موحية لانخفاض لنسبة السكر في الدم: يوصى بالاستراحة خلال بضع دقائق.
2. يجب رفع مقدار السكر في دمك: يمكنك مثلا شرب نصف قنينة من الصودا (غير الخفيف) أو استهلاك قطع من السكر أو ملعقة إلى ملعقتين من المربى أو العسل.
3. حذار، إن الشوكولاتة غير فعالة في حالة انخفاض نسبة السكر في الدم لأنها لا ترفع نسبة السكر بشكل سريع.
4. عند ارتفاع نسبة السكر في الدم ينصح بتناول كمية كبيرة من المشروبات (الماء أو سائل غير حلو).
5. عند زيارة الطبيب، تذكر تبليغه فترات انخفاض و ارتفاع نسبة السكر في دمك التي قد لاحظتها.

هدفي الغليسيمي

تشكرات : التنسيق العلمي: الدكتور فيليب بوهم: المركز الاستشفائي الجامعي لناسي - الرسوم التوضيحية : إيفا روسل - التصميم البياني: فيفي لابلوند - تنسيق التحرير: جولي فورتييس و آن ناسيف / نوتريميديا



ALDAPH SPA, filiale du groupe Novo Nordisk en Algérie
Micro zone d'activités, Lot N°32 Hydra, Alger.
Tél : +213 (0)23 53 15 31
Fax : +213 (0)23 53 14 30
www.novonordisk.dz

Pour déclarer les cas de pharmacovigilance, veuillez contacter
Mobile pharmacovigilance : +213 (0) 770 100 118
Fax pharmacovigilance : +213 (0) 23 53 14 35
Mail pharmacovigilance : Algeriasafety@novonordisk.com

Centre National de pharmacovigilance et de matériovigilance CNPM
Sis Route petit Staoueli (NIPA) Dely Ibrahim Alger
Tél./Fax : +213 (0)23 36 75 02
+213 (0)23 36 75 27 / +213 (0)23 36 75 29
Mail : cnpm@cnpm.org.dz

ما العمل؟ و ما هي كيفية التصرف؟

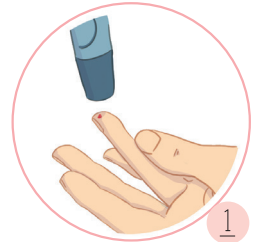
إن العطش الشديد و زيادة الرغبة في التبول من بين نتائج ارتفاع نسبة السكر في الدم، و جب إذن تعويض الماء المفقود عن طريق تناول مشروبات خالية من السكر، وهذا لتفادي جفاف الجسم. راقب نسبة السكر في دمك بانتظام، واستشر طبيبك.



في حالة وجود حمى،
اشرب بكثرة.

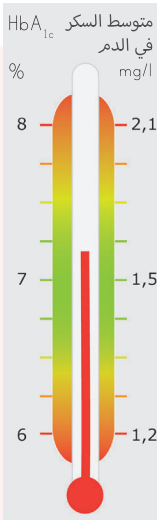


في إذا كانت تفوق 2,50 غ/ل، ابحث عن وجود
الأسيتون في البول، باستعمال شرائط لاختبار البول، أو
في الدم بواسطة جهاز قياس مكيف. إذا كانت نسبة
السكر تفوق 2,50 غ/ل، مع نتيجة كشف إيجابية
لأسيتون، فهذه حالة مستعجلة؛ أخبر طبيبك فوراً.



راقب فوراً نسبة
السكر في دمك.

نسبة الـ HbA1c و متوسط نسبة السكر في الدم، ما هو التوافق بينهما؟



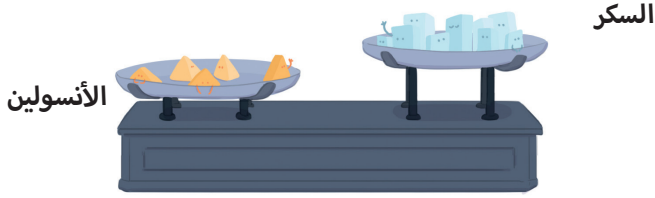
توافق نسبة الـ HbA1c (بـ %) نسبة السكر الذي يثبت بالهيموغلوبين المتواجد في الكريات الحمراء التي تدوم مدة حياتها 120 يوماً. تعطي نسبة السكر في الدم "الغليسيما" (بـ غ/ل) كمية السكر المتواجد في الدم زمن اقتطاع عينة من الدم. تتغير قيمتها من زمن لآخر على مدار اليوم.

كلما ارتفعت نسبة السكر في الدم، كلما ترتفع كذلك نسبة الـ HbA1c في الدم.

جدير بالذكر: يتم تقدير المستوى المتوسط للجلوكوز الدموي لمدة تقارب 03 أشهر، عن طريق قيمة الهيموغلوبين الجليكوني (أو HbA1c). يتم تحديد قيمته المستهدفة مع الطبيب، و حسب خصوصياتك. قد تتم إعادة تقييم علاجك الدوائي أو غير الدوائي إذا تم تجاوز نسبة الـ HbA1c المستهدفة.

ما معنى ارتفاع نسبة السكر في الدم؟

نقول أن هنالك ارتفاع لنسبة السكر في الدم، عندما تفوق نسبته على الريق 126، غ/ل (أي 7 ميليمول/ل)، أي أن الدم يحتوي على كمية كبيرة جدا من السكر. و بمجرد ما تفوق نسبة السكر في الدم مقدار 2،50 غ/ل، يوصى بمراقبة البول و البحث عن السكر و الأجسام السيتونية، و هذا باستعمال أشرطة بولية.



العلامات الموحية

إن أعراض ارتفاع نسبة السكر في الدم عديدة، و من المهم إدراك كيفية التعرف عليها. قد تكون الأعراض مختلفة بالنسبة لكل شخص، كما أنها ليست كلها ظاهرة في حالات ارتفاع نسبة السكر في الدم.

قد تتلاشى تلك الأعراض مع مرور الزمن و في بعض الظروف.

جدير بالذكر



عطش شديد



رغبة ملحّة في التبول



آلام في البطن



عياء



جوع



فم جاف



دوخة



غثيان

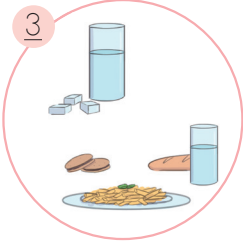
الأسباب

- دواء يسبب ارتفاعا لنسبة السكر في الدم
- عواطف شديدة (إجهاد، فرح، حزن)

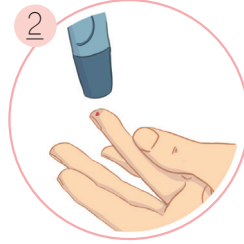
- تغيير كيفية تناول العلاج
- عدوى (داء الأنفلونزا، اسهال)

ما العمل؟ و ما هي كيفية التصرف؟

وجب عليك أن تكون دوماً بحيازة ما يمكنه أن يرفع نسبة السكر لديك، ومن المهم التصرف بسرعة.



3 ارفع نسبة سكرك عن طريق استهلاك سكريات سريعة في مرحلة أولى، ثم تناول سكريات بطيئة.



2 راقب نسبة السكر في دمك للتأكد فعلا من انخفاض نسبة السكر في الدم.



1 بمجرد ظهور العلامات الأولى، توقف عن أي نشاط تمارسه، و ابقى هادئا.

كيف تعيد رفع نسبة السكر في دمك؟

تناول سكريات بطيئة

تناول بعد ذلك غذاء ذو قدرة "تحلية" أبطأ، مثل الخبز أو البسكوت، و هذا لتفادي الانتكاس. احترام فارق زمني مدته 05 دقائق بين زمن تناول السكريات السريعة و زمن تناول السكريات البطيئة.

تناول سكريات سريعة

يمكنك مثلا تناول: 03 قطع من السكر أو كأس من عصير الفواكه / الصودا (15 سل) أو ملعقة إلى ملعقتين من العسل أو المربي.



تحقق من نسبة السكر في دمك بعد مضي 15 دقائق، و واصل عملية رفع نسبة السكر في دمك إذا كانت هذه الأخيرة منخفضة.

قطعة سكر واحدة (العبارة 4) = 5 غ من السكر = ملعقة قهوة واحدة مليئة إلى حافتها.
03 قطع من السكر = 15 غ أي 03 ملاعق قهوة.



جدير بالذكر:

النسبة للأطفال، يجب الحساب باعتبار مقدار قطعة واحدة من السكر (أي 05 غ) لكل 20 كلغ من وزن الجسم، و قطعة واحدة من السكر (أي 05 غ) لكل 10 كلغ من وزن الجسم في حالة انخفاض حاد لنسبة السكر في الدم ناجم عن جهد بدني مكثف.

الحالات المستعجلة

بالنسبة للمرضى الخاضعين للأنسولين بشكل حصري: قد تكون حقنة من الغلوكاغون ضرورية في حالة دوام الاضطرابات أو في حالة استحالة تناول أطعمة (فقدان الوعي). و يجب أن يتم التكفل بتلك العملية من قبل قريب (يكون ملما بهذه المهمة) أو عضو من الفريق المعالج.

استشر الطبيب في حالة الشك

قد يكون التعب الشديد، الاضطرابات البصرية أو الحركية من علامات انخفاض حاد لنسبة السكر في الدم: هذه حالة استعجالية حيوية، فعليك الاتصال فورا بمصلحة المساعدة الطبية السريعة.

ما معنى انخفاض نسبة السكر في الدم؟

نقول أن نسبة السكر في الدم منخفضة جداً، أي أن الدم يحتوي على نسبة غير كافية من السكر، عندما تكون النسبة > 0.70 غ/ل (3،9 ميليمول/ل)، مع وجود علامات موحية، أو > 5.0 غ/ل سواء وجدت أعراض أم لا.

الأنسولين



السكر

العلامات الموحية

إن أعراض انخفاض نسبة السكر في الدم كثيرة، و من المهم إدراك كيفية التعرف عليها. قد تكون الأعراض مختلفة بالنسبة لكل شخص، كما أنها ليست كلها ظاهرة في حالات انخفاض نسبة السكر في الدم.

قد تتلشى تلك الأعراض مع مرور الزمن و في بعض الظروف.

جدير بالذكر:



تهيج، عصبية



رؤية مشوشة



آلام الرأس



تعب، نعاس



رجفة



شحوب



جوع شديد



عرق، تعرق



خفقان



دوار

الأسباب :

- خطأ في الجرعة و /أو في طبيعة العلاج
- استهلاك مفرط للكحول
- تغيير النمط الغذائي
- نشاط بدني غير مرتقب أو أكثر شدة

١. توازن نسبة السكر في الدم

تمثل "الغليسيما" نسبة السكر المتواجد في دمك؛ إذ تتغير قيمته على مدار اليوم، و هذا حسب: نمطك الغذائي، نشاطك البدني، الانفعالات و الإجهاد. تم تعريف ثلاث حالات لنسبة السكر في الدم (الغليسيما).



ارتفاع نسبة السكر في الدم

نسبة غلوكوز في الدم تفوق 1,10 غ/ل.



نسبة السكر العادية في الدم

على الريق: بين 0.70 غ/ل و 1,10 غ/ل - ما بعد الأكل (ساعة و نصف بعد وجبة واحدة): > 1.40 غ/ل.



انخفاض نسبة السكر في الدم

نسبة السكر في الدم تقل عن 0.70 غ/ل.

في موازاة ذلك، و جب عليك قياس نسبة من الهيموغلوبين الجليكوني لديك (HbA1c) : يعكس هذا القياس متوسط الغلوكوز في دمك على مدى 3 أشهر، و يسمح بالتأكد مما إذا كان مرض السكري لديك متوازن. تسمح المراقبة الذاتية لنسبة السكر في الدم بمعالجة أفضل لمرض السكري لأنها تمكنك من تكييف نمطك الغذائي، نشاطك البدني و علاجك بواسطة الأنسولين، وهذا حسب نسبة السكر في دمك. يسمح التوصل إلى توازن نسبة السكر في الدم بتحسين حالتك الصحية و تخفيض خطر التعقيدات المرتبطة بمرض السكري

الحراسة الذاتية: العادات الجيدة

تعليمات استعمال جهاز قياس نسبة السكر في الدم

المبدأ: تحصل قطرة من دمك بواسطة جهاز الوخز، وهذا كي يتم تحليلها لمعرفة نسبة السكر في دمك.

1. اغسل يديك بالصابون. لا تستعمل الكحول، لأنه قد يشوه النتائج. جفف يديك جيدا.
2. نشط الدورة الدموية عن طريق تدليك أصبعك، ثم التقط قطرة من دمك من الوجه الجانبي للأصبع الثالث، الرابع أو الخامس. تجنب الوخز في اللب.
3. ضع قطرة دم المحصل عليها على شريط قياس جديد.
4. أدخل الشريط و سجل النتيجة على دفتر المتابعة.
5. لا تنسى وضع النفايات الناتجة عن علاجك في سلة نفايات مخصصة أو حاوية مكيّفة لذلك.

غسل اليدين بالصابون



مذكرة



ما هو مرض السكري؟

إن داء السكري عبارة عن مرض متعدد العوامل، يتميز بارتفاع تركيزات السكر في الدم (أو ارتفاع نسبة الغلوكوز في الدم)، أي نسبة مرتفعة جدا للغلوكوز (أو الغليسميا). هناك نوعان رئيسيان لمرض السكري:

السكري من النوع الأول:

- يتم اكتشافه عادة عند الطفل أو المراهق أو الشاب.
- يظهر بشكل سريع، خلال بضعة أشهر أو أسابيع بشكل عام.
- يكون البنكرياس غير قادر تماما على إفراز الأنسولين؛
- علما أن الأنسولين يسمح للخلايا بامتصاص السكر المتواجد في الدم، لاستعماله في العضلات مثلا، وهذا للحصول على الطاقة.
- دون الأنسولين، يتراكم السكر في الدم، رافعا بالتالي نسبة الغلوكوز في الدم

السكري من النوع الثاني:

- يظهر عند الشخص البالغ في أغلب الأحيان.
- غالبا ما يتم اكتشافه صدفة، لأنه لا يسبب ألما أو أعراض منبهة.
- هنالك عاملان مسؤولان عن هذا النوع من السكري، و هذا بدرجات متغيرة: إما أن البنكرياس لا ينتج الأنسولين بالقدر الكافي أو أن الأنسولين المفرز غير فعال بالقدر الكافي لتأدية وظيفته (يقال في هذه الحالة "مقاومة الأنسولين").
- لا تتلقى الأعضاء كمية الطاقة اللازمة لتأدية وظيفتها بشكل جيد.

ما الذي يجب فعله؟

عندما يعلم الشخص أنه مصاب بمرض السكري، قد يتأثر مزاجه وحياته اليومية. إنه ليس من السهل مواجهة مثل تلك التغييرات، و يجب توفر قوة عاطفية كبيرة للتمكن من ذلك.

سوف يتطور مرضك مع مرور الزمن، و من الطبيعي أن يتبع علاجك نفس المسار. يتم معالجة مرض السكري بشكل جيد جدا، غير أنه لا يشفى. من المهم متابعة علاجك واتخاذ **عادات غذائية** جيدة لغرض تحسين حالتك الصحية، و هذا إلى جانب ممارسة **نشاط بدني**. و يجب عليك كذلك تعلم **كيفية للحد من الإجهاد** من أجل تسهيل عملية التكفل بمرضك على أساس يومي.

تدابير خاصة بالتغذية الصحية

إن وضع ما يدعى بتدابير التغذية الصحية أساس أي علاج لداء السكري؛ و تعتمد تلك التدابير على 05 ركائز هي:

ضبط
الوزن



تناول الخضار
و الفواكه



تناول الوجبات في
أوقات منتظمة



تناول وجبات
متوازنة



القيام بنشاط بدني





انخفاض نسبة
الغلوكوز في الدم

ارتفاع نسبة
الغلوكوز في الدم

معرفة كيفيات التصرف أمام الوضعيات المستعجلة

DZ23CAREPAT00003

Nutrition
De la prévention à la thérapeutique & endocrinologie



للتحكم في داء السكري زوروا
الموقع MONDIABETE.DZ



NovoCare[®]