

Prise en charge des jours de maladie

chez la personne atteinte
du diabète de type 1

Lorsqu'on tombe malade, la gestion du diabète devient encore plus difficile.

Un rhume, la grippe ou une maladie grave peut entraîner une hausse de votre taux de sucre (hyperglycémie). Vous pourriez avoir besoin de plus d'insuline lorsque vous êtes malade. Cependant, l'impossibilité de s'alimenter comme d'habitude peut causer une chute de votre taux de sucre (glycémie) dans le sang, qui descendra parfois sous les 4 mmol/l (hypoglycémie).

Préparez un plan en prévision des jours de maladie. Pour ce faire, collaborez avec votre médecin ou un éducateur en diabète.

Suivez ces étapes afin d'éviter l'hospitalisation :

- **Continuez de prendre votre insuline.** Il faudra peut être diminuer ou augmenter vos doses d'insuline.
- **Prenez fréquemment votre taux de sucre.** Vérifiez-le aux 2 à 4 heures, même la nuit.
- **Testez votre taux de cétones dans le sang.** Si votre taux de sucre atteint 14 mmol/l ou plus lors de 2 lectures consécutives, vérifiez vos concentrations de cétones dans le sang toutes les 4 heures.
- **Continuez de manger votre quantité habituelle de glucides.** Vous pouvez diviser vos glucides en petits repas et en collations.
- **Mangez ou buvez 15 grammes de glucides toutes les heures ou 45 à 50 grammes de glucides toutes les 3 ou 4 heures.**
- **Hydratez-vous régulièrement.** Buvez davantage d'eau ou de liquides sans sucre et sans caféine (8 à 10 tasses par jour).

Aliments recommandés pour les jours de maladie

Si vous ne pouvez pas vous alimenter normalement, consommez l'un des aliments ou breuvages ci-dessous toutes les heures, même lorsque votre taux de sucre est élevé. Chacune de ces portions renferme environ 15 grammes de glucides.

- ½ tasse (125 ml) de jus de fruit
- ½ tasse (125 ml) de boisson gazeuse régulière (sucrée)
- 1 tasse (250 ml) de Gatorade®
- ½ tasse (125 ml) de Jell-O® régulier
- 1 double sucette glacée (Popsicle)
- 1 tasse (250 ml) de lait
- 1 tasse (250 ml) de soupe épaisse au poulet
- ½ tasse (125 ml) de crème glacée, de flan ou de pouding
- 7 craquelins
- 1 tranche de pain ou rôtié tartiné de margarine, de beurre ou de confiture
- 3 biscuits Arrowroot
- ½ tasse de compote de pommes non sucrée
- 1 petite banane

Prise de médicaments durant les jours de maladie

Si vous êtes malade et que vous devenez déshydraté (en raison d'une diarrhée ou de vomissements répétés), certains des médicaments que vous prenez peuvent affecter vos reins et vous causer des problèmes graves. Si vous êtes déshydraté, vous devrez peut-être cesser de prendre ces médicaments et consulter un médecin le plus tôt possible.

Voici les médicaments que vous devrez peut-être arrêter de prendre :

- Médicaments contre l'hypertension
- Diurétiques
- Metformine
- Médicaments contre le diabète
- Médicaments antidouleur
- Anti-inflammatoires non stéroïdiens

Avant de prendre n'importe quel médicament en vente libre, consultez votre médecin. Plusieurs de ces médicaments peuvent affecter votre glycémie.

Comment ajuster votre dose d'insuline avec le test de cétones dans le sang

Le calcul de la dose quotidienne totale (DQT) aide à déterminer la quantité **supplémentaire** d'insuline à action rapide (ex. : Novorapid®, Humalog®, Apidra®, Fiasp®) dont vous aurez besoin.

1. Pour déterminer votre DQT, additionnez le nombre total d'unités d'insuline (tout les types) que vous prenez habituellement chaque jour.
2. Calculez 10 %, 15 % et 20% de votre DQT.
3. Consultez le tableau à la page suivant pour déterminer la quantité **supplémentaire** d'insuline à action rapide que vous devez prendre toutes les 3 ou 4 heures (le jour et la nuit), **en plus** de vos doses habituelles d'insuline basale (à action lente).

Ma dose quotidienne totale (DQT) s'établit à ____ unités.

10% de ma DQT = ____ unités

15% de ma DQT = ____ unités

20% de ma DQT = ____ unités

Taux de sucre (mmol/l)	Cétones (mmol/l)	Mesures à prendre
< 3,9		<p>Aucune dose supplémentaire d'insuline.</p> <p>Réduisez votre dose d'insuline avant les repas.</p> <p>Considérez manger 15 à 20 g de glucides à action rapide.</p> <p>En cas de vomissements, contactez votre équipe soignante.</p>
4,0 à 14,0	< 0,6	Prenez votre insuline normalement
4,0 à 14,0	> 0,6	Prenez 10 % de plus d'insuline à action rapide.
> 14,0	< 0,6	Prenez 10 % de plus d'insuline à action rapide.
> 14,0	0,7 à 1,4	Prenez 15 % de plus d'insuline à action rapide.
> 14,0	1,5 à 3,0	Prenez 20 % de plus d'insuline à action rapide et présentez-vous à l'urgence la plus près de chez vous.


Comment ajuster votre dose d'insuline avec le test de cétones dans l'urine

Le calcul de la dose quotidienne totale (DQT) aide à déterminer la quantité supplémentaire d'insuline à action rapide (ex. : Novorapid®, Humalog®, Apidra®, Fiasp®) dont vous aurez besoin.

1. Pour déterminer votre DQT, additionnez le nombre total d'unités d'insuline (tout les types) que vous prenez habituellement chaque jour.
2. Calculez 10 %, 15 % et 20 % de votre DQT.
3. Consultez le tableau ci-dessous pour déterminer la quantité **supplémentaire** d'insuline à action rapide que vous devez prendre toutes les 3 ou 4 heures (le jour et la nuit), **en plus** de vos doses habituelles d'insuline basale (à action lente).

Taux de sucre (mmol/l)	Cétones (mmol/l)	Mesures à prendre
< 3,9		Aucune dose supplémentaire d'insuline. Réduisez votre dose d'insuline avant les repas. Considérez manger 15 à 20 g de glucides à action rapide. En cas de vomissements, contactez votre équipe soignante.
4,0 à 14,0	Négative, trace de cétones ou basse	Prenez votre insuline normalement.
>14,0	Négative, trace de cétones ou basse	Prenez 10 % de plus d'insuline à action rapide.
> 20,0	Négative, trace de cétones ou basse	Prenez 15 % de plus d'insuline à action rapide.
> 14,0	Modérée ou élevée	Prenez 20 % de plus d'insuline à action rapide et présentez-vous à l'urgence la plus près de chez vous.

Présentez-vous à l'urgence la plus près de chez vous si :

- votre test d'urine révèle des concentrations modérées à élevées de cétones ;
 - votre test de sang révèle des concentrations de cétones de 1,5 ou plus ;
 - vous avez des nausées, de la diarrhée et/ou des vomissements pendant plus de 24 heures ;
 - vous avez des douleurs abdominales aiguës ;
 - votre haleine est « fruitée » ;
 - vous avez des difficultés respiratoires ;
 - vous êtes confus, ou avez la sensation de vous trouver « dans un brouillard ».
- 

**Votre équipe de soins est disponible pour répondre à vos questions.
N'hésitez pas à vous renseigner sur votre état de santé, ou encore
sur votre retour à la maison.**

713, chemin Montréal Ottawa (Ontario)

T 613.746.4621

hopitalmontfort.com

5100276 (20-08)