

Le diabète



Bienvenue au Centre Hospitalier Emile Mayrisch

Saviez-vous que notre établissement compte aujourd'hui plus de 50 services différents, dont 28 se consacrent exclusivement à la prise en charge des patients hospitalisés, ainsi que des patients devant suivre un traitement ambulatoire ou subir un examen médico-technique ?

Vous êtes diabétique, cette brochure vous aidera à mieux comprendre cette maladie et son traitement, afin de participer activement à votre prise en charge, et améliorer votre qualité de vie.

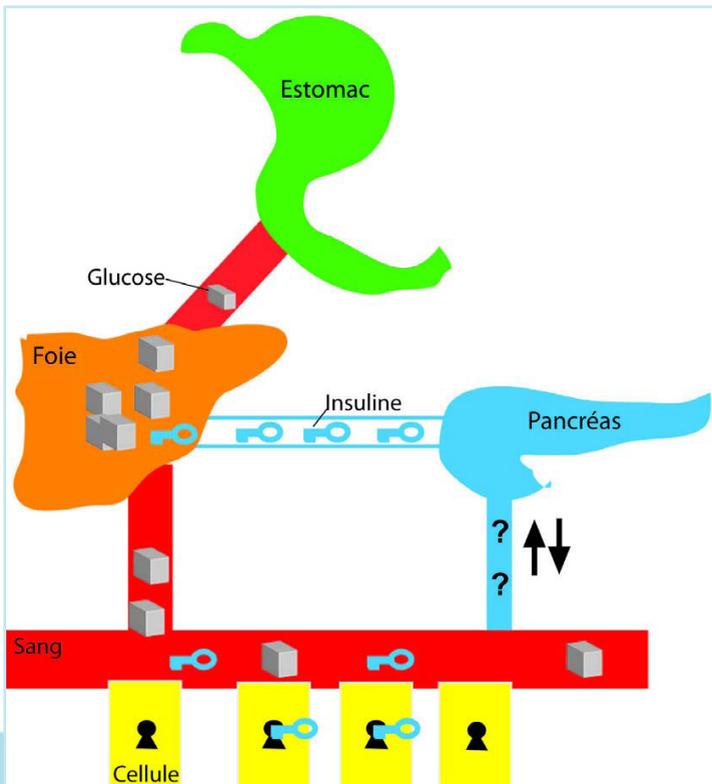
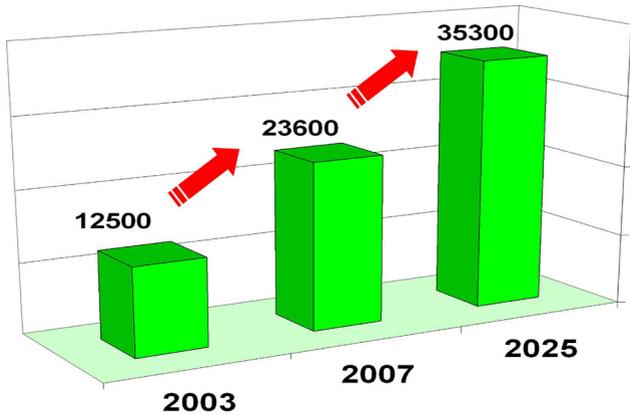
Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à vous adresser à l'équipe soignante de notre Clinique du Diabète.

Consultation diabétique au CHEM

*Prise de rendez-vous du lundi au vendredi de :
8:00 hrs à 16:00 hrs au 5711 76 051 ou 5711 76 052*

Des informations complémentaires peuvent être fournies par l'équipe médicale et soignante, qui reste à votre entière disposition pour toute autre question.

Le diabète au Grand Duché Une réalité...



Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une maladie chronique qui est la conséquence soit d'un défaut de fabrication d'insuline, soit d'une inaptitude des cellules à utiliser l'insuline.

L'insuline est une hormone produite par le pancréas qui aide l'organisme à faire entrer le glucose sanguin dans les cellules du corps.

Le glucose est la principale source d'énergie du corps humain.

Le diabète se caractérise par la présence d'une hyperglycémie, c'est-à-dire d'un taux anormalement élevé de glucose (sucre) dans le sang.

Un taux de glucose (glycémie) est normal lorsqu'il se situe, avant les repas, entre 80 et 115mg/dl et si, 2 heures après le repas, il est inférieur à 140mg/dl. Les taux à atteindre chez le patient diabétique varient cependant d'un individu à l'autre.

Le diabète type 1

Apparaît du fait de la destruction des cellules qui produisent l'insuline dans l'organisme, à la suite de quoi, l'insuline n'est plus fabriquée.

Ce type de diabète :

- Peut survenir à tout âge, mais plus fréquemment chez les enfants ou les jeunes adultes
- Représente 10% des diabétiques
- Doit obligatoirement être traité par injections d'insulines

Les symptômes

Ils se manifestent soudainement, ce qui permet de poser immédiatement le diagnostic.

- Besoins fréquent d'uriner
 - Faim et soif intense
 - Perte de poids
 - Fatigue
- 

Le diabète type 2

Apparaît lors d'un déficit relatif de sécrétion de l'insuline et / ou une résistance à l'insuline.

Ce type de diabète :

- Se développe en majeure partie chez les patients de plus de 40 ans, en surpoids et sédentaires
- Est héréditaire
- Représente 90% de diabétiques

Le traitement comprend :

Régime alimentaire, exercice physique, antidiabétiques oraux avec ou sans injection d'insuline

Le fait de maigrir et de faire de l'exercice physique va améliorer sa prise en charge.

Les symptômes

Ils se manifestent discrètement ce qui induit souvent un diagnostic tardif.

- Fatigue
 - Vision floue
 - Bouche sèche et / ou peau sèche
 - Faim et soif plus prononcées
 - Besoin fréquent d'uriner
 - Infections qui guérissent difficilement
- 

Le contrôle du diabète

Pour un bon suivi de la maladie, des contrôles réguliers sont primordiaux :

- Autocontrôle glycémique
- Mesure de la tension artérielle
- Mesure de l'HbA1c (hémoglobine glycosylée) par le laboratoire

En plus, des examens complémentaires peuvent vous être recommandés par votre médecin, selon l'évolution du diabète :

- Contrôle lipidique (cholestérol et triglycérides)
- Contrôle de la vision
- Contrôle de la fonction rénale
- Examen de la sensibilité des pieds



Technique d'autocontrôle de la glycémie

Se laver les mains au savon et à l'eau chaude et bien sécher.

Préparer le matériel :

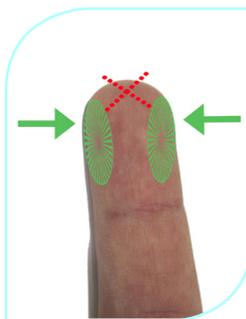
- Autopiqueur
- Lancette
- Bandelette (vérifier date de péremption)
- Lecteur de glycémie
- Compresse sèche

A la première utilisation, régler la profondeur de l'auto piqueur selon l'épaisseur de la peau.

Adapter la lancette à l'autopiqueur et enclancher le mécanisme.

- Mettre une nouvelle lancette à chaque contrôle.

Piquer le côté du doigt, éviter le pouce et l'index et le dessus de doigt, afin de préserver la sensibilité. Eviter d'appuyer sur le doigt, masser éventuellement, le haut du doigt.



Déposer la goutte de sang sur le champ de la bandelette ou rapprocher l'électrode de la goutte de sang.



Attendre les résultats et noter dans le carnet.

Eliminer la lancette et la bandelette dans un container spécial, mis à disposition gratuitement par la pharmacie.



Prendre les mesures adaptées au résultat:

- Adapter les doses d'insuline ou des médicaments (selon consignes du médecin),
- Planifier l'activité physique,
- Adapter l'alimentation (teneur en glucides du prochain repas,..)



Alimentation du diabétique

Quels que soient le type de diabète et le type de médicaments utilisés, une alimentation équilibrée est une nécessité sans laquelle il est illusoire d'espérer prendre en charge correctement son diabète.

Mais, alimentation équilibrée ne signifie pas «régime» au sens où on le pense habituellement.

Règles hygiéno-diététiques de base

Ces règles consistent en une alimentation équilibrée, l'obtention ou le maintien d'un poids le plus proche du poids de forme », la pratique régulière d'une activité physique et l'arrêt du tabac.

Règles nutritionnelles basiques

- Graisse : toujours le moins possible et de bonne qualité.
- Pain et dérivés de la farine, féculents, fruits et aliments ayant un goût sucré : jamais tout seuls. Toujours avec des aliments apportant des fibres (crudités, légumes cuits), des protéines (viande, poisson, oeuf) et des laitages maigres (yaourt, fromage blanc...).



Petit déjeuner : Trois éléments

- un bol de café ou thé, avec éventuellement du lait demi-écrémé.
- une ou plusieurs tranches de pain, de préférence du pain aux céréales, complet ou enrichi en fibres, avec pour chaque tranche, un autre aliment protéiné associé.
- une part de matière grasse ajoutée.

Déjeuner et dîner : Cinq éléments indispensables pour atténuer l'augmentation du sucre dans le sang

- une entrée de crudités.
- une part de viande maigre ou de poisson ou deux œufs.
- une part de matière grasse ajoutée.
- une part de légumes cuits.

- auxquels il faut associer :
 - soit 1 part de féculents (quatre pommes de terre de la taille d'un œuf, six cuillères à soupe de riz, de pâtes ou de semoule) mais sans pain, ni fruit, ni dessert.
 - soit 1/2 part de féculents (deux pommes de terre de la taille d'un œuf, trois cuillères à soupe de riz, de pâtes ou de semoule) sans pain mais avec un dessert à base de fruits.

Que manger en cas de petit creux ?

- Un yaourt nature, 1 portion de fromage blanc, un verre de lait demi-écrémé.
- Une fine tranche de jambon, un blanc de volaille.
- Une tomate, une carotte, des radis, des bâtonnets de céleri-branche, un morceau de concombre.

Que manger en cas de malaise hypoglycémique ?

- Deux morceaux de dextrose, un verre de jus fruit sucré, selon l'importance des symptômes.
- A renouveler 30 minutes plus tard si besoin.

Hypoglycémie

On parle d'une hypoglycémie lors d'une valeur inférieure à 70 mg/dl.

Symptômes possibles

- Changement d'humeur
- Maux de tête
- Tremblement
- Fatigue
- Vertige
- Trouble de la vue
- Pâleur
- Transpiration
- Faim



Causes possibles

- Avoir sauté ou retardé un repas
- Avoir mangé moins que d'habitude
- Avoir réalisé un effort ou activité physique plus intense que de coutume
- Avoir consommé de l'alcool
- Avoir injecté trop d'insuline ou pris des comprimés hypoglycémiants
- Avoir changé de site d'injection d'insuline

Toujours contrôler votre taux de glycémie lorsque vous suspectez une hypoglycémie

Traiter une hypoglycémie lorsque :

- La glycémie est inférieure à 70 mg/dl avec ou sans signe de l'hypoglycémie
- Lorsque vous ressentez des symptômes d'hypoglycémie même si vous n'avez pas la possibilité de contrôler votre glycémie

Comment traiter une hypoglycémie chez le diabétique conscient

- Prenez sans tarder du glucose à action rapide (« re-sucrer ») ex: bonbons...
- 150 ml de jus de fruits, de cola et de limonade (pas « light »)
- 2 plaquettes de dextro energy ou 2-3 morceaux de sucres
- Contrôler votre glycémie après 15 – 20 minutes et « re-sucrer » si la glycémie n'a pas augmenté
- Si la glycémie se normalise, arrêtez de vous re- sucrer, attendre la disparition des signes d'hypoglycémie, qui s'estomperont au fur et à mesure
- Une hypoglycémie avec perte de conscience chez un diabétique traité par insuline, doit être traitée par injection de glucagon
- Une hypoglycémie avec perte de conscience, chez un diabétique traité par antidiabétiques oraux, doit être prise en charge à l'hôpital

Hyperglycémie

On parle d'une hyperglycémie lors d'une valeur supérieure à 180 mg/dl.

Symptômes possibles hyperglycémie:

- Soif
- Vision trouble
- Nausées, vomissements
- Fatigue
- Urine fréquente
- Irritabilité

Symptômes possibles d'hyperglycémie sévère:

- Augmentation des signes précités
- Douleur abdominale
- Haleine à odeur fruitée

Causes possibles

Médication insuffisante (insuline ou comprimés oraux).
Autres traitements médicamenteux: cortisone...
Alimentation trop abondante ou trop riche en hydrates de carbone.
Manque d'exercice.
Maladie, stress.

Comment traiter une hyperglycémie

- Adapter les doses d'insuline ou médicaments oraux
- Adapter le régime alimentaire

Si vous avez régulièrement des hyper ou hypoglycémies parlez en à votre médecin ou à l'infirmier(ère) diabétologue.

Injection d'insuline avec stylo

Attention ! Ne pas oublier de contrôler votre glycémie avant l'injection.

Technique d'injection d'insuline avec un stylo.

Se laver les mains avec de l'eau et du savon.



Préparer l'ensemble du matériel:

- stylo avec cartouche d'insuline
- aiguille
- compresse sèche



Vérifier le type, la date de péremption, l'aspect de l'insuline ainsi que la quantité restante.

Adapter l'aiguille au stylo.

Mélanger l'insuline mixte (en retournant délicatement 20 fois) jusqu'à ce que la préparation soit homogène



Décapuchonner, sélectionner 2 UI et purger.

Adapter et sélectionner la dose selon le programme.



Piquer et injecter à 90° toute la dose lentement
Compter 10 secondes avant de retirer l'aiguille.



Appuyer délicatement sur la peau au point
d'injection avec une compresse sèche pendant
une minute si nécessaire.



Re-capuchonner avec le capuchon externe,
dévisser et éliminer l'aiguille dans un contenant
adapté.



Inscrire le type d'insuline injectée, le nombre
d'unités d'insuline ainsi que la région d'injection
dans le carnet d'auto-contrôle.

Respectez les delai d'attente pour manger.

Attention :

Toujours varier les sites d'injections



Glucagon en cas d'hypoglycémie sévère

On parle d'une hypoglycémie lors d'une valeur inférieure à 70 mg/dl.

Tant que le diabétique est conscient, le traitement de l'hypoglycémie consiste en un apport de sucre, expliqué dans la page spécifique hypo/ hyperglycémie.

Si le patient diabétique, traité par insuline, présente une hypoglycémie sévère et n'est plus conscient ou incapable de s'alimenter, il ne faut en aucun cas essayer de lui faire absorber du sucre, car ceci pourrait conduire à des fausses routes.

Dans cette situation, l'entourage (parents, collègues du travail, professeur, ...) du patient doit pouvoir administrer du glucagon.

Le glucagon

Est une hormone, qui fait monter la glycémie en déclenchant la libération de glucose à partir des réserves du foie. Il est formé dans certaines cellules du pancréas, mais est également produit par génie génétique. Il est commercialisé sous le nom de Glucagen®.

Même si on n'a pas la possibilité de contrôler la glycémie du patient, il est préférable de traiter immédiatement l'hypoglycémie grave, sans perte de temps.

Il faut savoir, qu'on ne peut jamais faire du tort par une injection de glucagon !

Le patient diabétique traité par insuline, devrait toujours avoir à domicile, au travail / école, sur soi (lors d'une randonnée, activité sportive, ...) une réserve de Glucagen®.

A domicile / école / travail, le Glucagen® devrait être stocké au réfrigérateur entre 2° - 8° C, mais il se garde a température ambiante pendant 1 mois.



Mode d'emploi

Vérifier régulièrement la date de péremption du glucagon en réserve.

Enlever de l'emballage la seringue avec aiguille contenant de l'eau distillée et le flacon avec le glucagon en poudre

Injecter l'eau dans le flacon, mettre la poudre en suspension et aspirer la solution dans la seringue.

L'injection du glucagon se fait dans les mêmes parties du corps que l'insuline (ventre, muscle de la partie supérieure de la jambe).

Afin de réagir rapidement, l'injection peut se faire à travers les vêtements.

Attention :

En cas d'hypoglycémie sévère chez un patient traité par des antibiotiques oraux (sulfamides, ...), la prise en charge se fera obligatoirement à l'hôpital par une administration de glucose en perfusion intraveineuse.



Attention aux complications

Des complications peuvent apparaître si la glycémie est trop élevée pendant des années

Yeux

Rétinopathie :

Atteinte de la rétine pouvant évoluer jusqu'à la cécité en l'absence d'un traitement.

Prévention :

- Contrôle et suivi du traitement de la glycémie et de la tension artérielle
- Visite annuelle chez l'ophtalmologue
- Visite supplémentaire en cas de dégradation de la vue

Bouche

Risque d'infection bucco-dentaire.

Prévention :

- Contrôle et suivi du traitement de la glycémie
- Brossage régulier des dents et surveillance des gencives
- Suivie annuel chez le dentiste.

Coeur / Cerveau

Risque accru d'insuffisance cardiaque, d'infarctus du myocarde, d'AVC, dû à l'hypertension artérielle engendrant des lésions au niveau des gros vaisseaux (athérosclérose).

Prévention :

- Contrôle et suivi du traitement de la glycémie et de la tension artérielle.
- Suivi annuel chez le cardiologue
- Arrêt du tabac
- Normaliser le poids et une éventuelle hyperlipidémie (cholestérol, triglycérides)
- Eviter l'excès d'alcool
- Diminuer les sources de stress et favoriser l'exercice physique
- Eviter l'excès de sel

Reins

Risque d'insuffisance rénale dû à l'hypertension artérielle et un mauvais équilibre glycémique.

Prévention :

- Contrôle et suivi du traitement de la glycémie et de la tension artérielle
- Contrôle de l'albumine dans les urines

Nerfs

Risque d'atteinte :

des Nerfs périphériques:

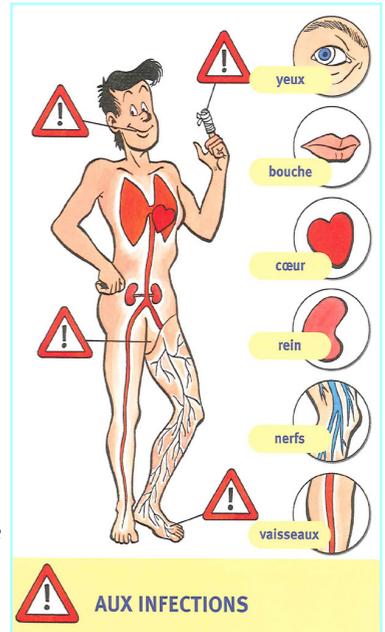
Diminution de la sensibilité pieds et mains
Picotements, fourmillements
Sensation de brûlure
Paralysie de muscle oculaire

du Système nerveux autonome.

Ralentissement de la digestion
Diarrhée / Constipation
Rétention urinaire
Impuissance...

Prévention :

- Contrôle et suivi du traitement de la glycémie
- Suivi annuel de la vitesse de conduction des nerfs



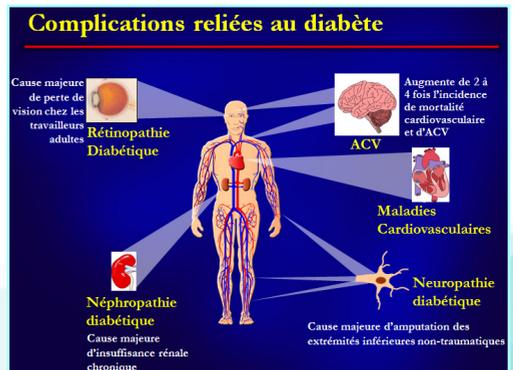
Vaisseaux

Risque de trouble de la circulation sanguine (Artérite), particulièrement au niveau des jambes.

Signe : Crampes, Douleur au niveau des mollets en marchant

Prévention :

- Contrôle et suivi du traitement de la glycémie.
- Marche régulière et exercices des pieds.



Vous êtes diabétique, Attention à vos pieds!

En effet les risques de blessures sont fréquents et toute plaie, même minime, peut avoir des conséquences graves.

Ces risques sont augmentés si:

- Vous êtes diabétique depuis longtemps
- Vous êtes âgé
- Vous souffrez de troubles de la circulation du sang
- Vous ressentez mal la douleur ou la chaleur

Certaines précautions permettent d'éviter les blessures et de protéger vos pieds.

En consacrant régulièrement du temps au soin de vos pieds, vous contribuez à les maintenir en bonne santé.

Les soins des pieds

Toilette

- Lavez les chaque jour avec un savon doux et de l'eau ne dépassant pas 37°
- Rincez les abondamment
- Séchez les avec une serviette douce, particulièrement entre les orteils
- Appliquez une lotion hydratante sur les parties sèches (talons...)
- Gardez vos ongles lisses et bien taillés, en cas de problème, consulter votre pédicure ou un professionnel de santé

Évitez :

- Les bains de pieds
- Une température de l'eau trop élevée
- Des produits de soins irritants (gant de crin, râpe talons...)
- De couper les ongles trop courts

Examinez vos pieds chaque jour :

- Installez vous confortablement avec un bon éclairage
- De préférence après la toilette
- Avec un miroir si nécessaire
- Si vous avez des difficultés, demandez de l'aide

Chaussures et chaussettes

Changez de chaussettes chaque jour

Elles doivent être :

- Adaptées à la taille des pieds, sans couture épaisse et pas trop serrées
- En matière adaptée si vous transpirez

Portez des chaussures confortables

Elles doivent être :

- Souples et légères
- En cuir de préférence
- Avec semelles antidérapantes
- Doublure intérieure lisse
- Adaptées à la forme des pieds
- Achetez les en fin de journée quand les pieds sont gonflés
- Evitez talon haut et modèle pointu

Évitez les blessures

Evitez d'utiliser :

- Bouillotte, coussin chauffant
- Objets tranchants pour les soins (ciseaux pointus, lame de rasoir, râpe, lime...)
- Les pansements ou pommades contre les cors

Evitez de :

- Marcher pieds nus
- Traiter une plaie sans surveillance d'un professionnel de santé.

Si vous constatez un problème, consultez sans tarder un professionnel de santé.



Site Esch: rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch/Alzette
Site Dudelange: rue de l'Hôpital, L-3488 Dudelange
Site Niederkorn: av de la liberté, L-4602 Niedekorn

Adresse postale: B.P. 436, L-4005 Esch/Alzette
Central téléphonique: +352 57 11 1
info@chem.lu
www.chem.lu