

Où obtenir des conseils professionnels ?

Ce poster ne remplace pas les conseils professionnels en matière de diabète. Parlez-en à votre médecin, votre infirmière spécialisée en diabétologie ou votre association du diabète la plus proche. Tous nos conseillers et conseillères sont reconnus par les caisses-maladie suisses :

diabetesaargau	Herzogstrasse 1	5000 Aarau	062 824 72 01
diabetesregionbasel	Marktplatz 5	4001 Basel	061 261 03 87
diabetesbern	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
diabetesbiel-bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
diabetes GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7000 Chur	081 253 50 40
diabetesoberwallis	Kantonstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
diabetesostschweiz	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
diabetesschaffhausen	Vordergasse 32 / 34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
diabetessoothurn	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
diabeteszentralschweiz	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
diabeteszug	Aegeristrasse 52	6300 Zug	041 727 50 64
diabeteszürich	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
diabète genève	36, av. Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	032 422 72 07
diabètejurabernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
diabèteneuchâtel	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
diabètevaud	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
diabeteticino	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

Affiliez-vous à une association du diabète de votre région et profitez des cours et des conférences qu'elle propose: www.diabetesgesellschaft.ch/fr/national/regions/.
En devenant membre d'une association, vous recevrez en outre gratuitement notre «d-journal», qui propose de nombreuses informations et des sujets d'actualité. Le «d-journal» est disponible en français, allemand et italien: www.d-journal-romand.ch

Avec l'aimable soutien de :



© ASD, octobre 2016

Hypoglycémie

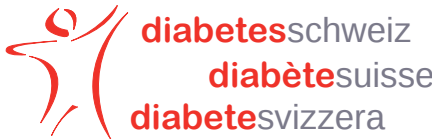
« Trop peu de sucre dans le sang ! »

français – portugais – arabe



Edition actualisée decembre 2016

www.diabetesuisse.ch
Compte de dons: PC-80-9730-7



Français

Signes

Transpiration / accès de chaleur

Tremblements

Faim intense

Pâleur

Vertiges/céphalées

Fatigue / somnolence / faiblesse

Modifications du comportement, p.ex. agressivité

Vision double/troubles visuels

Glycémie inférieure à 4 mmol/l

réagir immédiatement ! réagir immédiatement !

Comment réagir ?

1. 10 g de sucre de raisin, p.ex. 3 pastilles de Dextro Energen ou 4 morceaux de sucre de raisin

ou 1 dl de limonade sucrée

ou 1 dl de jus de fruit sucré

2. Contrôler la glycémie après 15 minutes !
⇒ si la glycémie est inférieure à 4 mmol/l ou si les signes d'hypoglycémie persistent
⇒ reprendre 10 g de sucre de raisin !

3. Si aucun repas principal n'est pris en l'espace de 1 à 2 heures, il faudrait manger en plus :

4. Reparer du traitement antidiabétique avec le médecin !

Lors de signes d'hypoglycémie:

Havendo sintomas de hipoglicemia: في حالة الشعور بأعراض نقص السكر بالدم

Illustrations : avec l'aimable autorisation et en collaboration avec la section conseil de l'ASD

Hipoglicemia

«Défice de açúcar no sangue!»

Portugais / Português

هيبوجليكامي

نسبة السكر في الدم قليلة جدا

Arabe / عربي

الأعراض

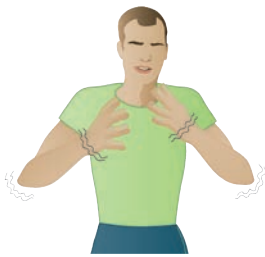
Sintomas

Transpiração/ondas de calor



العرق / تدفق السخونية

Tremuras



الرعشة

Apetite irresistível



الجوع القارص

Palidez facial



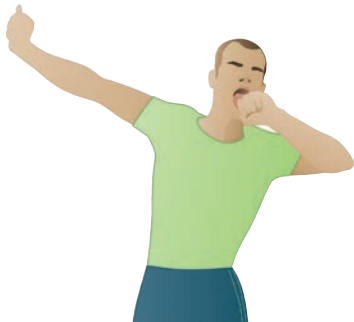
شحوب الوجه

Tonturas/dores de cabeça



الدوخة / الصداع

Cansaço / sonolência / sensação de debilidade



التعب / النعاس / الشعور بالضعف

Alteração do comportamento, p.ex. agressividade



التغير في السلوك على سبيل المثال العدوانية

Visão dupla / perturbações da visão



الرؤية المزدوجة / اضطرابات بصرية

Açúcar no sangue abaixo de 4 mmol/l



نسبة الجلوكوز في الدم أقل من 4 مليمول/لتر

reagir de imediato !

الرد على الفور

كيفية التصرف؟

Como reagir?

1.

10 g de glicose, p. ex. 3 unidades de Dextro Energen ou 4 unidades esféricas de glicose



١٠ جرام سكر عنب
على سبيل المثال ٣ قطع ديكسترو إينرجين
أو ٤ أقراص مدورة من سكر العنب

ou 1 dl de bebida doce, açucarada



أو ١ ديسيلتر مشروب حلو
يحتوي على السكر

ou 1 dl de sumo de fruta açucarado



أو ١ ديسيلتر عصير فاكهة مسكر

2.

Medir o nível de açúcar no sangue 15 minutos depois. ⇒ se o nível do açúcar se mantiver abaixo de 4 mmol/l ou havendo ainda sintomas de hipoglicemia ⇒ tomar mais 10 g de glicose

مراقبة نسبة السكر في الدم بعد ١٥ دقيقة
⇒ إذا كانت نسبة السكر في الدم أقل من 4 مليمول/لتر أو أن أعراض نقص
السكر في الدم ما زالت ملحوظة ⇒ فمرة أخرى ابتلاع ١٠ جرام من سكر
العنب



3.

Se não for tomada uma refeição principal dentro de 1 a 2 horas, deve comer-se qualquer coisa:



ou
أو



ou
أو



Medir novamente o nível do açúcar no sangue 1 a 2 horas depois

إذا ما لم تأكل وجبة أساسية خلال فترة ما بين ١-٢ ساعة
يجب أن تأكل وجبة إضافية

قياس تركيز السكر في الدم مرة أخرى بعد فترة ما بين ١ - ٢ ساعة

4.

Rever com o médico a terapia para baixar o nível de açúcar no sangue.

مناقشة طريقة العلاج لخفض نسبة السكر في الدم مع الطبيب مجددا

كيفية الوقاية؟

- Seguir as recomendações alimentares
- Tenha sempre consigo uma pequena reserva de hidratos de carbono (açúcar ou glicose e também biscoitos, Darvida ou pão), e também o seu cartão de diabético
- Dê atenção aos seus sintomas individuais de hipoglicemia
- Verifique a sua situação pessoal de risco de hipoglicemia (p. ex. após a prática de desporto ou esforço físico)
- Informe a sua família, os colegas de trabalho e amigos sobre o comportamento a ter em caso de hipoglicemia
- Bebidas alcoólicas podem reduzir a hipoglicemia

- الالتزام بمتابعة نصائح التغذية
- إحتفظ معك دائما بكميات صغيرة للظروف الطارئة من الكربوهيدرات (من السكر أو من سكر العنب أي الجلوكوز أو من البسكويت الناشف أو من الخبز الخاص بمرضى السكري أو من الخبز) و أيضا هوية حالات الطوارئ الخاصة بمرضى السكري
- عليك الإلتزام بعلامت نقص السكر بالدم الفردية و الخاصة بك
- عليك الإلتزام بوضعك الشخصي و خاصة التعرض للخطر نتيجة لنقص السكر بالدم (مثلا بعد ممارسة الرياضة أو التعرض لمجهود بدني)
- يجب عليك إخبار أفراد عائلتك و زملائك بالعمل و الأصدقاء عن كيفية التصرف و التعامل مع مرضى نقص السكر بالدم
- المشروبات الروحية و الخمور تسبب نقص السكر في الدم