

Je connais les risques et je sais réagir en cas de déséquilibre aigu de mon diabète

Le site du Docteur Jean CECCALDI

Adresse du site : www.docvadis.fr/jean-ceccaldi



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

Différentes situations peuvent être à l'origine d'un déséquilibre de votre diabète. Il est important de les connaître et de savoir comment réagir dans ce cas.

Qu'est-ce qu'un déséquilibre aigu du diabète ?

Votre diabète est contrôlé par les médicaments antidiabétiques et les recommandations d'hygiène de vie qui vous ont été prescrits. Ce traitement a pour objectif de normaliser votre taux de sucre dans le sang, c'est-à-dire d'équilibrer votre diabète en ramenant votre glycémie à des valeurs normales. Cet équilibre peut se rompre pour différentes raisons, et votre taux de sucre peut s'élever brutalement au-dessus des valeurs normales.

Quelles en sont les conséquences pour moi ?

Lorsque votre diabète est sévèrement déséquilibré, le principal risque que vous courez est le coma dit « acido-cétosique ». Cette complication, extrêmement rare aujourd'hui, se produit en cas d'hyperglycémie. Elle est la conséquence d'un déficit sévère en insuline. Elle s'accompagne toujours d'une déshydratation. C'est une vraie urgence médicale, mais qui peut se rétablir assez facilement par une réhydratation et un traitement par de l'insuline. Pas de panique, le coma met plusieurs jours avant de s'installer avec des signes avant-coureurs, dont le plus frappant est l'odeur d'acétone de l'haleine facilement reconnaissable par l'entourage.

Avec un diabète de type 2, ai-je autant de risques ?

Dans près de 9 cas sur 10, cette complication est celle d'un diabète de type 1, ou insulinodépendant. Elle est plus rare dans le diabète de type 2, mais cela peut néanmoins se produire.

Pour quelles raisons mon diabète peut-il se déséquilibrer ?

Il existe différentes situations « à risque » de déséquilibre d'un diabète.

Les infections en font partie. Elles peuvent toucher la gorge, les sinus, les dents, les voies urinaires... Une extraction dentaire expose, par exemple, à un risque d'infection.

D'autres maladies, certains actes médicaux ou chirurgicaux (tels qu'une infiltration articulaire), voire certains traitements peuvent aussi avoir ce type de conséquences.

La prise de cortisone, par exemple, est susceptible d'entraîner une élévation importante de votre glycémie.

Enfin, le déséquilibre de votre diabète peut être la cause d'une erreur dans la prise de votre traitement habituel ou, si vous êtes traité par pompe à insuline, d'un arrêt de votre insulinothérapie en raison d'un dysfonctionnement ou d'une panne de la pompe.

Que dois-je faire pour prévenir un déséquilibre ?

Différentes mesures simples peuvent vous aider à éviter un déséquilibre, dans les situations « à risque ».

Surveillez votre glycémie au moins une fois par jour.

Si elle est élevée ou si vous avez très soif, si vous ressentez des nausées, des douleurs abdominales, une envie fréquente d'uriner, une grande fatigue, ou encore des malaises, vous devez rechercher la présence d'acétone dans vos urines (ou cétonurie) à l'aide de bandelettes urinaires.

Pensez à informer votre dentiste de votre situation avant toute intervention.

Vérifiez très régulièrement votre appareillage si vous êtes traité par pompe à insuline.

Ne prenez jamais un médicament qui ne vous a pas été expressément prescrit par votre médecin.

Que faire en cas de déséquilibre ?

Si vous vous apercevez que votre glycémie dépasse 2,50 g/l et si la recherche d'acétone dans vos urines à la bandelette s'avère positive, vous devez immédiatement appeler votre médecin.

L'urgence est de combattre la déshydratation : pour cela, buvez de l'eau (au moins 2 litres par jour).

Si la procédure vous a été expliquée, vous pouvez vous faire immédiatement une injection d'insuline d'action rapide. Toutefois, si après 3 ou 4 injections d'insuline d'action rapide (espacées d'au moins 3 heures) la cétonurie persiste, vous devez vous rendre sans délai à l'hôpital.

Dans les circonstances à risque de déséquilibrer votre diabète, multipliez les contrôles de votre glycémie et gardez toujours sous la main des bandelettes pour surveiller la présence d'acétone dans vos urines. L'installation du déséquilibre se déroule sur plusieurs jours, vous avez largement le temps de réagir.