

Diabétique, j'évite les hypoglycémies : les bons conseils





Pôle de Santé de CASTELJALOUX





Adresse du site : www.docvadis.fr/maison-de-sante-de-casteljaloux

 Validé par
le Comité Scientifique Endocrinologie

Etant diabétique, l'hypoglycémie peut être une complication fréquente en raison de votre traitement, notamment par injection d'insuline ou par comprimés. Cela correspond à une baisse brutale du sucre présent dans votre sang. Il ne faut ni les dramatiser ni les négliger. Voici quelques conseils simples à suivre pour les éviter.

8 Bons conseils pour éviter les hypoglycémies

	Je prends correctement mon traitement.
	Je mange suffisamment de glucides pendant mes repas : féculents, céréales complètes, légumes secs, fruits.
	Je mange à des heures régulières et je ne saute pas de repas!
	J'adapte ma dose d'insuline quand je fais du sport.

 5	Je sais reconnaître les signes d'une hypoglycémie.
 6	J'ai toujours du sucre sur moi et j'informe mon entourage de mon diabète.
 7	Je note dans mon carnet de suivi mes hypoglycémies.
 8	Je recherche les causes possibles de cette hypoglycémie pour les éviter.