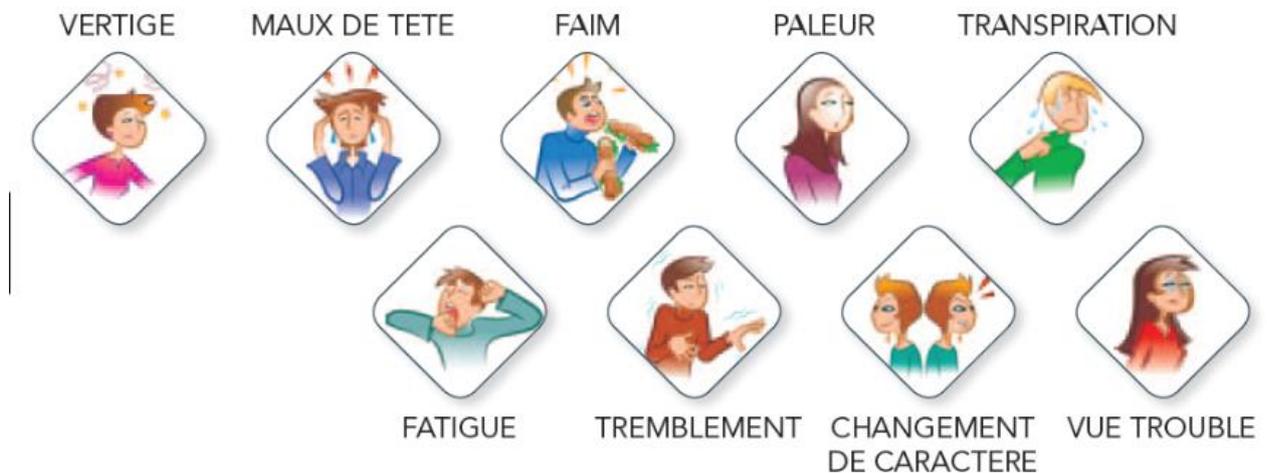


CAT en cas d'hypoglycémie

Définition : taux de sucre dans le sang trop bas : inférieur ou égal à 0.60g/litre de sang.

Le risque d'hypoglycémie est majoré lors d'efforts physiques inhabituels

Signes



Le jour : sensation de malaise, pâleur, sueurs, tremblements, sensation de faim impérieuse, trouble de la vue, de l'humeur et du comportement

La nuit : sueurs, cauchemars, agitation, réveil avec maux de tête

Ces signes sont à **prendre en compte même en l'absence de contrôle glycémique**

Quoi faire ?

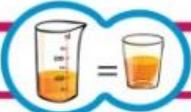
Arrêter toute activité en cours

1) Se contrôler





2) Se resucrer

Une cuillère à café rase 	100 ml (un verre) 
 Sucre en poudre 5 g = 	 Pur jus d'orange 10 g = 
 Sirop de sucre 8 g = 	 Jus de pommes, ananas 12 à 14 g = 
 Confiture 10 g = 	 Jus de raisin 19 g = 
 Lait concentré 5 g = 	Une briquette = 200 ml  
 Un berlingot de 30 g = 	 Coca-cola, limonade 12 g = 
	Une canette = 300 ml  

3) Recontrôler sa glycémie 10 minutes après



Si votre taux est toujours inférieur à 0.60g/l, resucrer vous à nouveau ...

Si l'hypoglycémie persiste après 2 resucrages : alerter votre entourage et votre médecin

Si vous n'êtes plus en hypoglycémie après le ou les resucrages : se recontrôler 1 à 2 heures après



4) Noter l'évènement dans votre carnet :

Noter les résultats et ce qui a pu causer l'hypoglycémie

MON TABLEAU DE SUIVI

	Glycémie au réveil	Insuline matin	Glycémie après petit-déj	Glycémie avant déjeuner	Insuline midi	Glycémie après déjeuner	Glycémie au goûter	Insuline goûter	Glycémie avant dîner
Lundi		G :			G :			G :	
		B :			B :			B :	
Mardi		G :			G :			G :	
		B :			B :			B :	
Mercredi		G :			G :			G :	
		B :			B :			B :	
Jeudi		G :			G :			G :	
		B :			B :			B :	
Vendredi		G :			G :			G :	
		B :			B :			B :	
Samedi		G :			G :			G :	
		B :			B :			B :	
Dimanche		G :			G :			G :	
		B :			B :			B :	

A noter

- Se reposer après une hypoglycémie ;
- Informer votre médecin traitant
- Toujours avoir sur soi de quoi se resucrer (30g de sucre), le matériel de contrôle et la carte de diabétique