

## Quel suivits pour mon diabète

- Le suivi medical minimal annuel:  
Visite chez le medecin 4 fois/an  
Visite chez l'ophtalmologue 1fois/an  
Visite chez Dentiste 1fois/an  
Visite chez cardiologue 1fois/an  
Dosage de l' HB glyquée 4fois/an
- Auto-surveillance glycemique

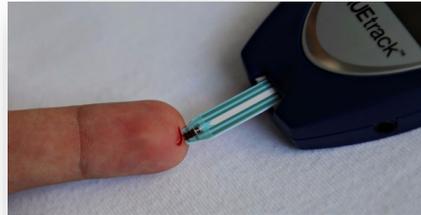
### Président d'Honneur

Pr.GHEZZAR Mouffok Redouane

### Présidente

Dr. MESSAADI Bakhta

## Prise glycemique à 11H



### Contacts

BP. 227 – Université de Mostaganem – 27000 Mostaganem - Algérie

Phone : +213 45 43 43 91

Pour de amples informations, contactez :

Medecin.fst@univ-mosta.dz

## Mieux vivre avec mon

Diabète



Le **01 Décembre** 2022 à la

FST.

Mostaganem

## Sommaire

- ◆ Définition du diabète
- ◆ Différents types du diabète
- ◆ Hyperglycémie,
- ◆ Hypoglycémie,
- ◆ complication,
- ◆ 5 Règles pour bien vivre au quotidien.
- ◆ Qu'elle suit pour mon diabète.

## Définition

Maladie chronique caractérisée par une hyperglycémie chronique soit:

- Lorsque la glycémie à jeun est supérieur à 1,26 g/l à deux reprises.
- Lorsque la glycémie égale ou supérieure à 2 g/l n'importe quel moment de la journée.

## Différents types de diabète

**Type I:** Insulino. dépendant chez l'enfant, adolescent ou jeune adulte

**Type II:** Age adulte: Dû au surpoid, habitudes alimentaires, l'Alcool ou hérédité.

**Diabète Gestationnel** diagnostiqué: pour la première fois pendant la grossesse et disparaît dans la quasi totalité après l'accouchement.

## Hypoglycémie

Chute rapide de la glycémie <0.70 g/l

Signes: Sueur, tremblement, pâleur, nervosité, faim, malaise, maux de tête, trouble de la vue il faut un ressucrage rapide et l'arrêt de toute activité

## Hyperglycémie

glycémie supérieur à la normale

Signes: Soif, envie fréquente d'uriner, fatigue, douleur abdominale, polyphagie.

Il faut contrôler la glycémie et rechercher l'acétone dans les urines

## Complications du diabète

Coma hypoglycémique, coma acido-cétonique, néphropathie, atteinte de vaisseaux, atteinte de nerfs, gangrène, cécité...

## 5 Règles pour mieux vivre au quotidien

1. Manger différemment
  - ◆ Fibre alimentaire à tous les repas,
  - ◆ évitez le grainotage,
  - ◆ ne sauter pas les repas,
  - ◆ Aliments à Index Glycémique bas.
2. Contrôler les facteurs du risque: Cardiovasculaire, surpoids, traitement de la HTA, arrêt du tabac, réduire la consommation des graisses.
3. Lutter contre la sédentarité: Vélo, natation, marche 30 Min par jour.
4. Surveillance des pieds:
  - ◆ Inspectez tous les jours les pieds.
  - ◆ Chaussures souples, large, talons bas.
  - ◆ Ne jamais marcher pieds nus.
  - ◆ Se laver les pieds chaque jour.
5. Prendre soin de mes dents: surveillance de caries Particulièrement