

Rester en sécurité si vous avez le diabète et que vous êtes malade ou à risque de déshydratation



Vous êtes à risque de déshydratation si vous présentez n'importe lequel des symptômes suivants :

- Vomissements
- Diarrhée
- Fièvre
- Exposition excessive à la chaleur et/ou humidité sans avoir assez bu



BUVEZ beaucoup de liquides, contenant un minimum de sucre (sauf si on vous a dit de limiter les liquides)

- Considérez les solutions de réhydratation contenant des électrolytes (comme Gastrolyte®, Hydralyte®, Pedialyte®), les soupes ou les bouillons clairs, l'eau, les boissons gazeuses diète (p. ex. soda au gingembre diète), le jus de pomme dilué
- Limitez la caféine (provenant du café, du thé et des boissons gazeuses) qui aggrave la déshydratation



PRÉVENEZ la baisse de glycémie (hypoglycémie)

Si vous ne pouvez pas manger normalement, essayez n'importe lequel des aliments suivants, chacun contenant environ 15g de glucides.

- 1 tasse de lait*
- 2/3 tasse de jus
- 1/2 tasse de compote de pommes
- 1/2 tasse de Jell-O régulier
- 1/2 tasse de yogourt aromatisé*
- 1/2 tasse de crème glacée* ou sorbet
- 2/3 tasse de boisson gazeuse régulière (éviter les boissons caféinées)
- 1/4 tasse de pouding ou 1/2 tasse de pouding sans sucre
- 1 popsicle double



* Il peut être mieux d'éviter ces aliments en présence de vomissements ou diarrhée

Si vous PRENEZ DE L'INSULINE, vous devez vérifier votre glycémie plus souvent et vous devrez peut-être ajuster la dose d'insuline que vous vous injectez.

Si vous MANGEZ MOINS QUE D'HABITUDE, et que les symptômes durent plus de 24 heures, vous devriez CESSER TEMPORAIREMENT :

Certains médicaments pour le diabète

- Sécrétagogues : p.ex. Gliclazide (Diamicron®), Glyburide (Diabeta®), Répaglinide (GlucoNorm®)



Si les symptômes durent plus de 24 heures et que la déshydratation ou le risque de déshydratation continue, vous devriez également CESSER TEMPORAIREMENT :

Certains médicaments pour la tension artérielle et le coeur

- Inhibiteurs de l'ECA : p. ex. Enalapril (Vasotec®), Fosinopril (Monopril^{MD}), Lisinopril (Prinivil®/Zestril®), Perindopril (Coversyl®), Quinapril (AccuprilTM), Ramipril (Altace®), Trandolapril (Mavik®)
- ARAs: p. ex. Candesartan (Atacand®), Eprosartan (Teveten®), Irbesartan (Avapro®), Losartan (Cozaar®), Olmesartan (Olmetec®), Telmisartan (Micardis®), Valsartan (Diovan®)

Tous les diurétiques

- p. ex. Chlorthalidone (Hygroton®), Furosemide (Lasix®), Hydrochlorothiazide, Indapamide (Lozide®), Metolazone (Zaroxolyn®), Spironolactone (Aldactone®)

Certains médicaments pour le diabète

- Metformine (Glucophage® ou Glumetza®)
- Inhibiteurs du SGLT-2 : p. ex. Canagliflozine (Invokana®), Dapagliflozine (Forxiga®), Empagliflozine (JardianceTM)

Médicaments anti-inflammatoires pour la douleur

- p. ex. Ibuprofène (Advil®/Motrin®), Celecoxib (Celebrex®), Diclofenac (Voltaren®), Ketorolac (Toradol®), Naproxène (Aleve®/Naprosyn®)

Note : La liste ci-dessus n'inclut pas les noms des médicaments en combinaison (2 médicaments en un seul comprimé).

Demandez à votre pharmacien de vous dire :

Quels médicaments je dois CESSER TEMPORAIREMENT :

Quand je mange moins que d'habitude :

Quand je suis déshydraté(e) :

Date de révision de cette liste personnalisée :

Note : Vous pouvez REDÉBUTER ces médicaments quand vous recommencez à manger et boire normalement.

Appelez votre équipe de soins (pharmacien, médecin, infirmière praticienne, infirmière, nutritionniste) et/ou présentez-vous à l'urgence

- Si vous ne pouvez pas boire assez de liquides
- Si vous ne savez pas quel(s) médicament(s) cesser
- Si vous ne savez pas comment ajuster votre insuline
- Si on vous a dit de vérifier vos cétones et qu'elles sont de modérées à élevées
- Si vous présentez n'importe lequel des symptômes suivants qui ne s'améliore pas: faiblesse, difficulté à respirer ou fièvre