

Diabète

Diabetes

Diabetes is a disease in which your body cannot properly use the food you eat for energy. Your cells need energy to live and grow. When you eat, food breaks down into a form of energy called glucose. Glucose is another word for sugar. The glucose goes into your blood, and your blood sugar rises. Insulin is a hormone made by your pancreas. It helps glucose move from your blood into your cells, so your body can use it for energy. People cannot live without insulin.

Le diabète est une maladie dans laquelle votre corps ne peut pas utiliser correctement les aliments que vous mangez comme source d'énergie. Vos cellules ont besoin d'énergie pour vivre et grandir. Lorsque vous mangez, les aliments se décomposent en une forme d'énergie appelée glucose. Le glucose est un autre mot pour le sucre. Le glucose passe dans votre sang et votre glycémie augmente. L'insuline est une hormone fabriquée par votre pancréas. Elle aide le glucose à passer de votre sang à vos cellules, afin que votre corps puisse l'utiliser comme source d'énergie. Les gens ne peuvent pas vivre sans insuline.

Types of Diabetes

- With type 1 diabetes, the pancreas makes no insulin.
- With type 2 diabetes, the more common type, the pancreas does not make enough insulin, or your body is not able to use the insulin the pancreas makes. Without enough insulin, the glucose stays in your blood.
- With diabetes during pregnancy, called gestational diabetes, the mother is not able to make enough insulin to cover the needs of both mother and baby.
- With prediabetes, your glucose is higher than normal, but not high enough to be called diabetes. Prediabetes raises your risk for type 2 diabetes, heart disease, and stroke. The good news is that type 2 diabetes can be prevented or delayed with lifestyle changes, such as losing weight, eating healthy food, and being active.

Types de diabète

- Avec le diabète de type 1, le pancréas ne produit pas d'insuline.
- Avec le diabète de type 2, le type le plus courant, le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline ou votre corps n'est pas en mesure d'utiliser l'insuline produite par le pancréas. Sans suffisamment d'insuline, le glucose reste dans votre sang.
- Avec le diabète pendant la grossesse, appelé diabète gestationnel, la mère n'est pas en mesure de fabriquer suffisamment d'insuline pour couvrir les besoins de la mère et du bébé.
- Avec le prédiabète, votre glycémie est supérieure à la normale, mais pas suffisamment élevée pour être qualifiée de diabète. Le prédiabète augmente le risque de diabète de type 2, de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. La bonne nouvelle est que le diabète de type 2 peut être évité ou retardé grâce à des changements de mode de vie, comme la perte de poids, une alimentation saine et l'activité physique.

Over time, having too much glucose in your blood can cause serious problems. It can damage your eyes, kidneys, heart, and nerves. Diabetes can also cause heart disease, stroke, poor circulation, and wounds that do not heal. When untreated and uncontrolled, these wounds could progress to limb loss.

Signs of Diabetes

Everyone responds differently to diabetes. Some of the common warning signs are:

- Having to go to the bathroom often to pass urine
- Feeling thirsty, even though you are drinking fluids
- Losing weight
- Blurry vision
- Healing is slow for cuts or scrapes on your skin
- Feeling tired
- Feeling hungry
- Being irritable or grumpy

Often people may not notice any signs of diabetes. One in four people with diabetes doesn't know they have it.

If you have any of these signs of diabetes, ask your doctor for a blood test to check your glucose level.

The most important blood tests are a fasting blood sugar and an A1C.

- A fasting plasma glucose (FPG) test, also called fasting blood glucose, measures blood sugar. You will need to fast, so you are not able to eat or drink anything except for water for at least 8 hours before the test.
- An A1C test, also called the hemoglobin A1C, HbA1c, or glycohemoglobin test, measures blood sugar over the last 2 to 3 months.

Au fil du temps, avoir trop de glucose dans le sang peut provoquer de graves problèmes. Cela peut endommager vos yeux, vos reins, votre cœur et vos nerfs. Le diabète peut également provoquer des maladies cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux, une mauvaise circulation et des plaies qui ne guérissent pas. Lorsqu'elles ne sont pas traitées et contrôlées, ces plaies peuvent évoluer vers la perte d'un membre.

Les signes du diabète

Tout le monde réagit différemment au diabète. Certains des signes avant-coureurs courants sont :

- Devoir souvent aller aux toilettes pour uriner
- Avoir soif, même si vous buvez des liquides
- Perdre du poids
- Vue floue
- Guérison lente des coupures ou des égratignures sur la peau
- Sensation de fatigue
- Sensation de faim
- Être irritable ou grincheux

Souvent, les gens ne remarquent aucun signe de diabète. Une personne sur quatre atteinte de diabète ne le sait pas.

Si vous présentez l'un de ces signes de diabète, demandez à votre médecin qu'il vous prescrive une analyse de sang pour vérifier votre glycémie.

Les tests sanguins les plus importants sont une glycémie à jeun et un A1C.

- Un test de glycémie à jeun (FPG), également appelé glycémie à jeun, mesure la glycémie. Vous devrez jeûner et vous ne pourrez donc ni manger ni boire quoi que ce soit, sauf de l'eau, pendant les 8 heures qui précèdent le test.
- Un test A1C, également appelé test d'hémoglobine A1C, HbA1c ou hémoglobine glyquée, mesure la glycémie au cours des 2 à 3 derniers mois.

Your Care

The goal is to keep your glucose level as near to normal as possible. Your care may include:

- Planning meals
- Testing glucose levels
- Learning signs to know when your glucose level is too low or too high
- Exercising
- Maintaining a healthy weight
- Taking medicine – insulin or pills
- Keeping all appointments with your health care team
- Attending diabetes education classes

Talk to your doctor, nurse, dietitian, and pharmacist to learn how to manage your diabetes.

Votre traitement

L'objectif est de maintenir votre glycémie aussi proche que possible de la normale. Vos soins peuvent comprendre :

- Planification des repas
- Tester les niveaux de glucose
- Apprendre à reconnaître les signes vous permettant de savoir quand votre taux de glucose est trop bas ou trop élevé
- Faire de l'exercice
- Maintenir un poids santé
- Prendre des médicaments – insuline ou pilules
- Respecter tous les rendez-vous avec votre équipe soignante
- Assister à des formations sur le diabète

Échanger avec votre médecin, votre infirmière, votre diététicien et votre pharmacien pour apprendre comment gérer votre diabète.