Comment faire face à l’hyperglycémie ?

L’hyperglycémie se traduit par une augmentation anormale de la glycémie. Que faire en cas d'hyperglycémie et comment en reconnaître les signes et les effets ? L’hyperglycémie chronique, même peu élevée, peut provoquer peut entraîner à long terme des complications du diabète (AVC, cécité, insuffisance rénale, amputation…).

Une hyperglycémie ponctuelle n’a pas de conséquence grave à court terme (sauf si elle est très élevée, notamment supérieure à 5 ou 6 g/l ou fréquente).

Les débuts d’une hyperglycémie sont en général sans symptôme. Il est donc nécessaire de contrôler régulièrement votre glycémie. Les causes d’hyperglycémie peuvent être diverses (doses du traitement inadaptées, repas riche en glucides, infections, stress...).

Les symptômes de l’hyperglycémie

Si l’hyperglycémie se prolonge, les signes suivants apparaissent :

- fatigue
- soif
- langue sèche
- urines abondantes

Crise d’hyperglycémie, que faire?

Contrôlez régulièrement votre glycémie

Si votre glycémie est supérieure à **2,50 g/l,** il est recommandé de contrôler les urines à la recherche de sucre et de corps cétoniques à l’aide de bandelettes urinaires ou d’un lecteur adapté.

Pour rappel, les corps cétoniques apparaissent dans le sang puis dans les urines quand il y a une carence en insuline. En cas de présence de corps cétoniques (cétonurie positive ou cétonémie élevée), reportez-vous aux conseils de votre médecin ou de votre diabétologue. Dans certains cas, votre diabétologue vous a prescrit un lecteur permettant de mesurer les corps cétoniques sur une goutte de sang capillaire, comme pour la mesure de la glycémie.

Testez à nouveau votre glycémie

Contrôlez à nouveau votre glycémie avant votre prochain repas et ajustez votre dose d’insuline si la lecture de la glycémie en montre la nécessité.

Si votre glycémie est très élevée

Si votre glycémie est très élevée et que le contrôle urinaire indique la présence de beaucoup de sucre et de corps cétoniques, **il s’agit d’une situation d’urgence** : contactez votre médecin ou l’hôpital qui vous conseillera pour l’adaptation de vos doses d’insuline. Si cette situation survient au coucher, veillez à ne pas vous endormir **tant que vos résultats indiquent la présence d’acétone (risque d’acidocétose).**

Si vous portez une pompe à insuline, il faudra contrôler régulièrement la cétonémie et appliquer la conduite à tenir en cas de présence d'acétone. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site dédié à la pompe à insuline : gérer mon traitement