

L'hypoglycémie pendant la grossesse

L'hypoglycémie est également appelée choc insulinique ou réaction à l'insuline. Cela signifie qu'il n'y a pas assez de sucre dans le sang, appelé glucose, qui circule dans votre organisme. Le glucose est le principal carburant nécessaire pour nourrir les cellules de l'organisme. Pendant une grossesse, le taux de sucre dans le sang normal se situe entre 60 et 120. Un taux de sucre dans le sang est considéré comme faible s'il est inférieur à 60 ou à 70 si vous prenez de l'insuline.

Risque d'hypoglycémie

L'hypoglycémie est plus susceptible de se produire lorsque vous :

- prenez trop d'insuline ou de médicaments contre le diabète par voie orale ;
- sautez, manquez ou retardez des repas ;
- faites trop d'exercice ou faites une activité physique non planifiée.

Il est aussi possible que vous ne sachiez pas pourquoi votre glycémie est basse à certains moments.

Signes de l'hypoglycémie

L'hypoglycémie se manifeste différemment en fonction des personnes. Certaines personnes présentent des signes avant-coureurs tandis que d'autres n'en présentent aucun. Le fait de ne pas avoir de signes avant-coureurs est plus fréquent chez les personnes qui sont atteintes de diabète depuis de nombreuses années. **Découvrez ce que vous ressentez si votre glycémie est trop basse.**

Parfois, l'hypoglycémie se développe lentement, tandis que d'autres fois, elle apparaît en quelques minutes. **Il est possible que les personnes qui vous entourent remarquent certains signes avant vous.**

Discutez avec votre famille et vos amis des signes de l'hypoglycémie, notamment :

- Tremblement
- Étourdissement ou vertiges
- Accélération du rythme cardiaque
- Humeur changeante ou morosité
- Faiblesse ou fatigue
- Engourdissement autour de la bouche ou des lèvres
- Incapacité à parler
- Faim
- Nervosité
- Mal de tête
- Vision trouble
- Difficultés à penser clairement
- Transpiration



Traitement de l'hypoglycémie

Actions à prendre à court terme :

- **Si votre glycémie est comprise entre 50 et 60, mangez ou buvez quelque chose qui contient du sucre (15 grammes de glucides), notamment :**
 - 3 comprimés de glucose à mâcher ou 1 paquet de gel de glucose à avaler
 - 1 cuillère à soupe de sucre
 - 120 ml de jus ou de soda ordinaire (pas allégé ou zéro)
 - 3 biscuits complets
 - 2 cuillères à café de miel ou de sirop
 - 5 à 6 mini bonbons
 - 2 à 3 boules de gomme ou bonbons de taille normale
- **Patientez 15 minutes et contrôlez votre glycémie.**
 - Si votre glycémie est toujours inférieure à 60, ou si vous ne vous sentez pas mieux, mangez ou buvez une autre portion d'un aliment ou d'une boisson de la liste.
- **Patientez encore 15 minutes et contrôlez à nouveau votre glycémie.**
 - Si votre glycémie est comprise entre 40 et 50, mangez ou buvez 30 grammes ou 2 portions de glucides de la liste ci-dessus. Patientez 15 minutes et contrôlez à nouveau votre glycémie. Si votre glycémie est toujours inférieure à 60, ou si vous ne vous sentez pas mieux, mangez ou buvez une autre portion d'un aliment ou d'une boisson de la liste. Continuez à contrôler votre glycémie toutes les 15 minutes jusqu'à ce qu'elle revienne dans la plage normale.
 - Si votre glycémie est inférieure à 40, vous devez agir rapidement. Utilisez un gel de glucose instantané délivré en pharmacie. Patientez 15 minutes et contrôlez à nouveau votre glycémie. Si votre glycémie est toujours inférieure à 60, ou si vous ne vous sentez pas mieux, mangez ou buvez une portion d'un aliment ou d'une boisson de la liste ci-dessus. Continuez à contrôler votre glycémie toutes les 15 minutes jusqu'à ce qu'elle revienne dans la plage normale.
 - Si vous contrôlez votre glycémie et qu'elle est de 60 ou plus et que vous ne vous sentez toujours pas mieux, appelez le 911. Ce n'est peut-être pas un problème de glycémie et vous pourriez avoir besoin d'une aide supplémentaire.
- **Faites attention à ne pas aller dans l'excès.** Si vous paniquez et commencez à manger ou à boire jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux, votre glycémie pourrait devenir trop élevée.
- **Lorsque votre glycémie est revenue à la normale,** prenez un repas ou une collation avec des glucides complexes et des aliments protéinés pour prévenir une baisse future du taux de sucre dans le sang.
- **Appelez votre professionnel de santé si vous faites de l'hypoglycémie plus de deux fois par semaine.**

Actions à prendre à long terme :

- **Respectez le traitement qui vous a été prescrit.** Passez en revue vos relevés de glycémie, vos médicaments contre le diabète, vos plans nutritionnels et votre activité des derniers jours. Cherchez à identifier des changements qui pourraient expliquer l'hypoglycémie.
 - Contrôlez votre glycémie comme indiqué (quatre à huit fois par jour) et notez les résultats dans le journal de vos relevés de glycémie.
 - Prenez votre insuline et vos médicaments contre le diabète par voie orale comme prescrit. Ne prenez pas d'autres médicaments, sauf si votre professionnel de santé vous le demande.
 - Respectez le plan nutritionnel qui vous a été prescrit. Prenez vos repas et vos collations à la même heure tous les jours. Ne manquez pas, ne sautez pas et ne retardez pas vos repas.
 - Faites de l'exercice comme indiqué par votre professionnel de santé.

- **Gardez toujours à portée de main des aliments comme des comprimés de glucose, des gels de glucose ou des jus** au travail, dans votre voiture et lorsque vous faites de l'activité physique.
- **Appelez votre professionnel de santé si vous faites de l'hypoglycémie plus de deux fois par semaine ou si vous avez de grandes variations entre hyperglycémie et hypoglycémie.**

Faites savoir aux personnes qui vous entourent que vous êtes diabétique

Votre conjoint(e), les membres de votre famille, vos colocataires, vos amis et vos collègues doivent savoir que vous êtes diabétique. C'est à vous de décider à qui vous en parlez et dans quelle mesure vous leur donnez des détails sur votre diabète. Ils devraient savoir que vous êtes susceptible d'avoir une hypoglycémie et ce qu'ils peuvent faire lorsque cela se produit.

Portez toujours sur vous une forme d'identification médicale, comme un bracelet d'identification médicale ou une carte dans votre portefeuille.

Glucagon

Si vous prenez de l'insuline, un membre de votre famille, un colocataire ou un collègue devrait apprendre à vous administrer du glucagon. Le glucagon est une hormone qui fait remonter votre glycémie. **Il est utilisé comme médicament pour l'hypoglycémie sévère lorsque vous pourriez avoir perdu connaissance.** Il ne faut jamais donner des liquides ou de la nourriture à une personne qui n'est pas alerte ou éveillée.

Votre professionnel de santé pourra expliquer à votre conjoint(e), membre de votre famille ou ami comment administrer le glucagon. Vous aurez besoin d'une ordonnance. Le glucagon est disponible sous forme d'injection ou de poudre nasale.

- Demandez à votre professionnel de santé de vous prescrire du glucagon.
- Gardez du glucagon sur vous. Si vous utilisez un kit, demandez à en avoir plusieurs pour pouvoir en garder chez vous, au travail ou à l'école.
- Choisissez certaines personnes parmi votre famille, vos amis et vos collègues qui pourraient vous administrer ce médicament d'urgence. Montrez à ces personnes le lieu où vous conservez le médicament et apprenez-leur à l'utiliser.

Injection de glucagon

Le glucagon se présente sous la forme suivante :

- Une seringue préremplie, ou
- Un kit qui contient du liquide dans une seringue et de la poudre dans un flacon. Le liquide et la poudre sont mélangés et injectés à l'aide d'une petite aiguille. L'administration doit être réalisée immédiatement après que le mélange a été fait.

Les personnes à qui vous avez demandé de vous aider doivent apprendre à l'avance comment vous faire une injection. Elles doivent s'entraîner en vous administrant une injection d'insuline, afin d'être en mesure d'agir en cas d'urgence.

Instructions pour la seringue préremplie de glucagon :

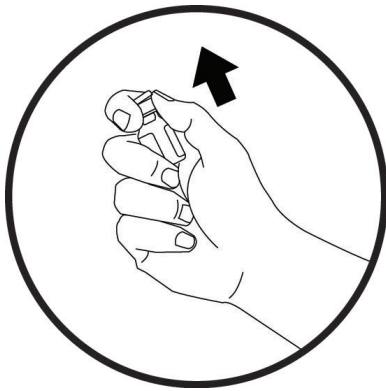
Il s'agit d'instructions générales pour faire une injection de glucagon si vous avez une seringue préremplie. Interrogez votre pharmacien ou votre infirmière si vous avez des questions.

1. Retirez le capuchon de l'aiguille de la seringue.
2. Pincez la peau du site choisi pour l'injection (haut du bras, ventre ou cuisse). Maintenez la peau pincée pendant toute l'injection.
3. Insérez l'aiguille dans la peau pincée à un angle de 90 degrés.

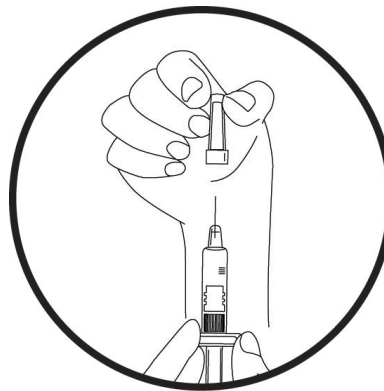
4. Appuyez sur le piston aussi loin que possible pour injecter tout le médicament.
5. Retirez la seringue de la peau en la soulevant vers le haut depuis le site d'injection.
6. Tournez la personne sur le côté. Des vomissements peuvent survenir après l'administration de glucagon.
7. Appelez le 911.
8. Jetez la seringue dans une boîte à seringues. Ne la jetez pas à la poubelle.

Instructions du kit de glucagon :

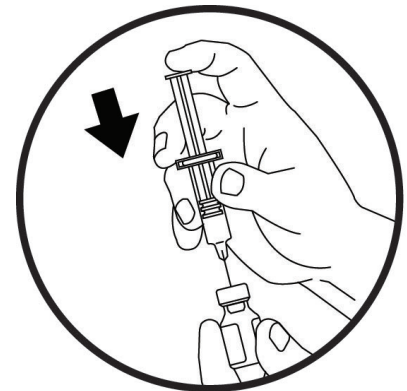
Il s'agit d'instructions générales pour faire une injection de glucagon si vous avez un kit. Consultez les instructions de votre propre kit et interrogez votre pharmacien ou votre infirmière si vous avez des questions.



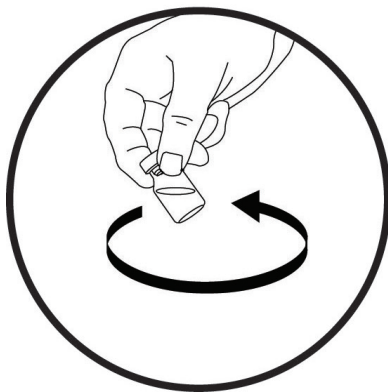
1. Retirez le bouchon du flacon qui contient la poudre de glucagon.



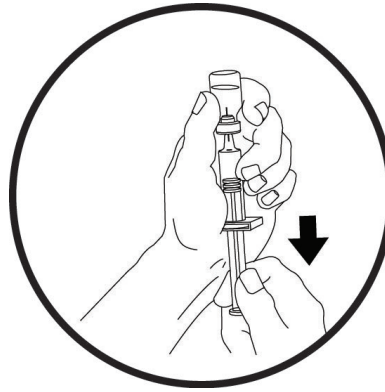
2. Retirez le capuchon de l'aiguille de la seringue.



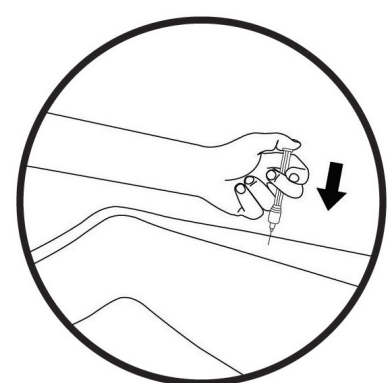
3. Injectez tout le liquide contenu dans la seringue dans le flacon contenant la poudre.



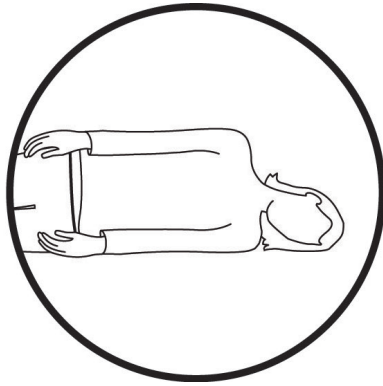
4. Retirez la seringue ou laissez-la dans le flacon, selon les instructions de votre kit. Agitez doucement le flacon jusqu'à ce que la solution s'éclaircisse. Si vous laissez l'aiguille dans le flacon pendant que vous mélangez, faites attention à ne pas la tordre.



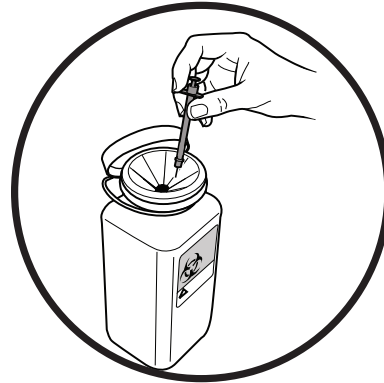
5. Aspirez lentement tout le liquide dans la seringue. (Ces consignes s'appliquent pour un adulte. La quantité de médicament peut être différente pour un enfant).



6. Enfoncez l'aiguille directement dans le haut du bras, le haut de la jambe ou les fesses. Appuyez sur le piston pour administrer le médicament, puis retirez l'aiguille.



7. Tournez la personne sur le côté. Des vomissements peuvent survenir après l'administration de glucagon. Appelez le 911.



8. Jetez l'aiguille dans une boîte à seringues. Ne la jetez pas à la poubelle.

Illustrations utilisées avec la permission d'Eli Lilly and Company. © Droits d'auteur Eli Lilly and Company. Tous droits réservés.

Poudre nasale de glucagon

La poudre de glucagon est vendue sous le nom de marque **BAQSIMI**. Elle est livrée dans un récipient emballé pour éviter toute exposition à l'humidité. N'ouvrez le tube que lorsque vous avez besoin d'utiliser le médicament. Ce médicament ne doit être administré que par le nez. **Assurez-vous que votre soignant, membre de votre famille et vos amis savent où vous conservez ce médicament et demandez-leur de consulter ces instructions. Ils doivent savoir comment utiliser le médicament avant qu'une urgence ne vous arrive.**

- Laissez le tube scellé jusqu'à ce qu'il soit prêt à être utilisé. Évitez de l'exposer à des températures supérieures à 30 °C.
- Remplacez le produit avant la date de péremption indiquée sur le tube ou l'emballage.
- Conservez ce médicament hors de la portée des enfants et des animaux domestiques.

Comment utiliser la poudre nasale de glucagon :

1. Tirez sur la bande rouge pour retirer le film rétractable du tube.
2. Ouvrez le couvercle du tube et retirez l'appareil en faisant attention de ne pas appuyer sur le piston.
3. Tenez l'appareil entre vos doigts et votre pouce. La ligne verte doit être placée près de votre pouce et vos doigts de chaque côté de l'extrémité de l'appareil.
4. Insérez doucement l'embout dans une narine de la personne jusqu'à ce que vos doigts touchent le nez.
5. Appuyez fermement sur le piston avec votre pouce jusqu'à ce que la ligne verte disparaisse dans l'appareil.
6. Tournez la personne sur le côté. Des vomissements peuvent survenir après l'administration de glucagon. Appelez le 911.
7. Jetez l'appareil et le tube usagés à la poubelle ou dans une boîte à seringues.

Pour plus d'informations et d'illustrations sur l'utilisation de la poudre nasale de glucagon (BAQSIMI), consultez <http://pi.lilly.com/us/baqsimi-us-ifu.pdf>.

Low Blood Sugar in Pregnancy

Low blood sugar is also called hypoglycemia, insulin shock, and insulin reaction. It means that there is not enough blood sugar, called glucose, in the body. Glucose is the major fuel needed to feed the body's cells. During pregnancy, a normal blood sugar level is between 60 and 120. Low blood sugar means that glucose is below 60 or below 70 if you are on insulin.

Low blood sugar risk

Low blood sugar is more likely to occur when you:

- Take too much insulin or oral diabetes medicine.
- Skip, miss, or delay meals.
- Do too much exercise or unplanned exercise.

There may also be times when you do not know why your blood sugar is low.

Signs of low blood sugar

Low blood sugar affects each person differently. Some people have warning signs while other people have none. It is more common in people who have had diabetes for many years to not have warning signs. **Learn how you feel when your blood sugar is too low.**

Sometimes low blood sugar develops slowly while other times it happens within minutes. **Signs may be noticed by others before you notice them. Talk to your family and friends about your signs of low blood sugar, which may include:**

- Feeling shaky
- Feeling dizzy or light-headed
- A fast heartbeat
- Feeling moody or grumpy
- Feeling weak or tired
- Numbness around mouth or lips
- Being unable to speak
- Feeling hungry
- Feeling nervous
- A headache
- Blurred vision
- Not thinking clearly
- Sweating



Treatment for low blood sugar

Short term actions to take:

- **If your blood sugar is 50 to 60, eat or drink some food with sugar (15 grams of carbs),** such as:
 - Chew 3 glucose tablets or 1 package of oral glucose gel
 - 1 tablespoon of sugar
 - ½ cup (4 ounces) of juice or regular soda (not diet)
 - 3 squares of graham crackers
 - 2 teaspoons of honey or syrup
 - 5 to 6 mini jelly beans
 - 2 to 3 gumdrop candies or regular size jelly beans
- **Wait 15 minutes and check your blood sugar.**
 - If your blood sugar is still less than 60, or if you are not feeling better, eat or drink another serving of food or drink from the list.
- **Wait another 15 minutes and recheck your blood sugar.**
 - If your blood sugar is 40 to 50, eat or drink 30 grams or 2 servings of carbohydrate from the list above. Wait 15 minutes and recheck your blood sugar. If your blood sugar is still less than 60, or if you are not feeling better, eat or drink another serving of food or drink from the list. Continue to recheck your blood sugar every 15 minutes until it is in the normal range.
 - If your blood sugar is below 40, act quickly. Use instant glucose gel from the pharmacy. Wait 15 minutes and recheck your blood sugar. If your blood sugar is still less than 60, or if you are not feeling better, eat or drink a serving of food or drink from the list above. Continue to recheck your blood sugar every 15 minutes until it is in the normal range.
 - If you check your blood sugar and it is 60 or more and you are still not feeling better, call 911. It may not be a problem with your blood sugar and you may need more help.
- **Be careful not to over treat.** If you panic and start to eat or drink until you feel better, your blood sugar may go too high.
- **When your blood sugar has returned to normal,** eat a meal or snack with complex carbohydrates and protein foods to prevent future low blood sugar levels.
- **Call your healthcare provider if you have low blood sugar more than 2 times in a week.**

Long term actions to take:

- **Follow your treatment plan.** Review your blood sugar record, diabetes medicines, nutrition plans, and activity of the last few days. Look for any changes that may explain low blood sugar.
 - Check your blood sugar level as directed (4 to 8 times a day) and record the results in your blood sugar record.
 - Take your insulin and oral diabetes medicines as directed. Do not take extra medicine unless directed to do so by your provider.
 - Follow your nutrition plan. Eat meals and snacks at the same time each day. Do not miss, skip, or delay meals.
 - Exercise as directed.

- **Keep food like glucose tablets, glucose gels, or juice with you at all times** at work, in your car, and when you exercise.
- **Call your provider if you have low blood sugar more than 2 times in a week or wide swings from high to low blood sugar.**

Let others know you have diabetes

Your spouse, family members, roommates, friends, and coworkers should know that you have diabetes. It is up to you to decide who you tell and how much you tell them about diabetes. They should know that you can have low blood sugar and what they can do when it happens.

Always wear some form of medical identification, such as a medical ID bracelet or carry a wallet card.

Glucagon

If you take insulin, a family member, roommate, or coworker should learn how to give glucagon. Glucagon is a hormone that raises your blood sugar. **It is used as a medicine for severe low blood sugar when you might be found unconscious.** Liquids and food should never be given to someone who is not alert or awake.

Your provider will teach your spouse, family member, or friend how to give glucagon. You will need a prescription. Glucagon is available as an injection (shot) or as a nasal powder.

- Get a prescription from your provider for glucagon.
- Keep glucagon with you. If you use a kit, ask about getting more kits to keep at home, work, or school.
- Pick family, friends, and coworkers who could give you this emergency medicine. Show these helpers where you keep the medicine and have them learn how to use it.

Glucagon Injection

Glucagon comes as either:

- A prefilled syringe, or
- A kit that has liquid in a syringe and powder in a vial. The liquid and powder is mixed together and injected with a small needle. It has to be given immediately after being mixed.

People you have asked to help you need to learn about how to give you an injection ahead of time. They should practice by giving you an insulin shot, so they are able to take action in an emergency.

Glucagon prefilled syringe instructions:

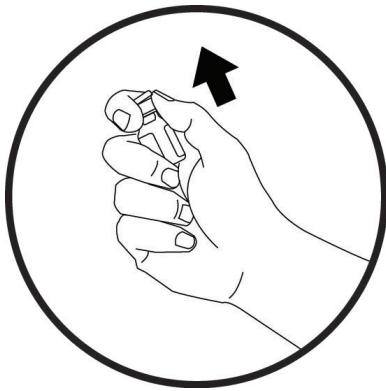
These are general instructions for giving a glucagon injection if you have a prefilled syringe. Ask your pharmacist or nurse if you have any questions.

1. Pull the needle cap straight off the syringe.
2. Pinch the skin of the chosen site (upper arm, stomach, or thigh). Hold the pinch for the entire injection.
3. Insert the needle into the skin at a 90 degree angle.

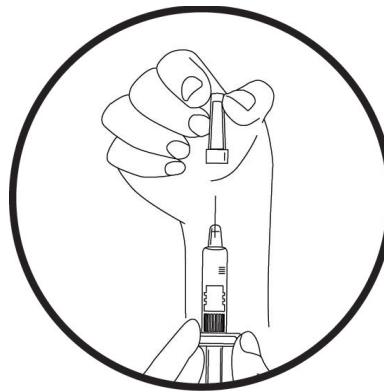
4. Push the plunger down as far as it will go to inject all of the medicine.
5. Remove the syringe from the skin, lifting it straight up from the injection site.
6. Turn the person on their side. Throwing up (vomiting) may happen after glucagon is given.
7. Call 911.
8. Throw away the syringe in a needle disposal box. Do not throw it away in the trash.

Glucagon kit instructions:

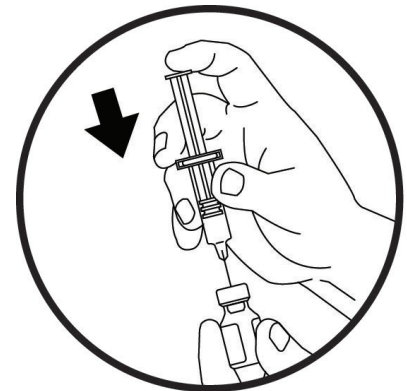
These are general instructions for giving a glucagon injection if you have a kit. Check your own kit's instructions and ask your pharmacist or nurse if you have any questions.



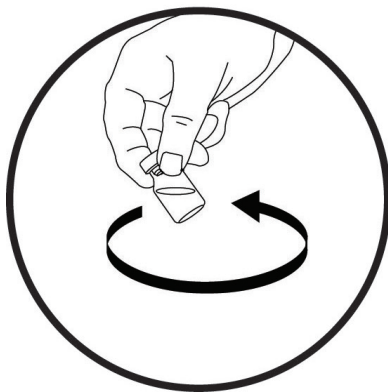
1. Remove the cap from the vial with the glucagon powder.



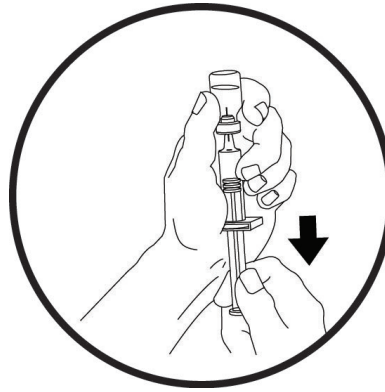
2. Remove the cap from the needle on the syringe.



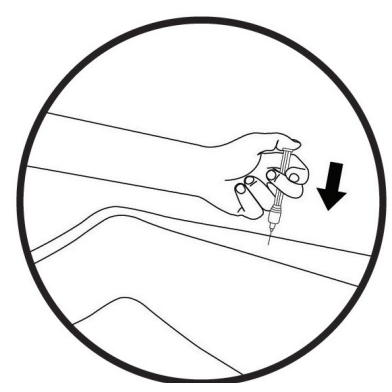
3. Inject all liquid in the syringe into the vial with the powder.



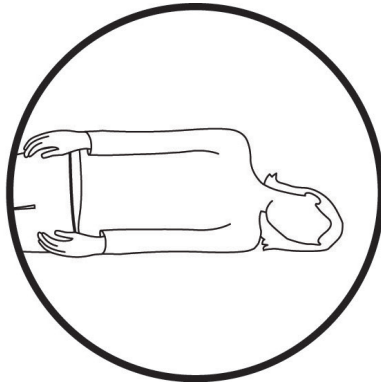
4. Remove the syringe or keep it in the vial, according to your kit's instructions. Swirl the vial gently until the solution is clear. If you keep the needle in the vial while mixing, be careful not to bend it.



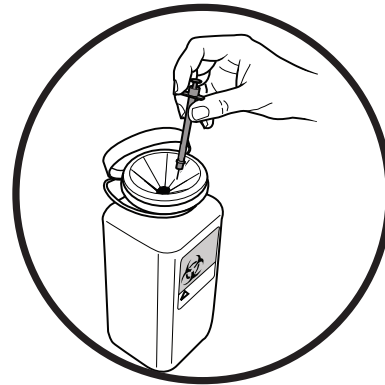
5. Slowly withdraw all the liquid into the syringe. (This is for an adult. Children may get a different amount of medicine).



6. Stick the needle straight into the upper arm, upper leg, or buttocks. Push the plunger down to give the medicine, and then remove the needle.



7. Turn the person on their side. Throwing up (vomiting) may happen after glucagon is given. Call 911.



8. Throw away the needle in a needle disposal box. Do not throw it away in the trash.

Illustrations used with permission from Eli Lilly and Company. © Copyright Eli Lilly and Company. All Rights Reserved.

Glucagon Nasal Powder

Glucagon powder is sold under the brand name **BAQSIMI**. It comes in a wrapped container to prevent exposure to moisture. Only open the tube when you need to use the medicine. This medicine is only to be given in the nose. **Make sure your caregiver, family, and friends know where you keep this medicine and have them review these instructions. They need to know how to use the medicine before an emergency would happen to you.**

- Store the sealed tube until ready for use. Avoid temperatures over 86 degrees F or 30 degrees C.
- Replace before the expiration date on the tube or package.
- Keep this medicine out of reach of children and pets.

How to use the glucagon nasal powder:

1. Pull the red strip to remove the shrink wrap from the tube.
2. Open the lid of the tube and remove the device, being careful not to push the plunger.
3. Hold the device between your fingers and your thumb. The green line should be by your thumb with your fingers on either side of the tip of the device.
4. Gently insert the tip in 1 side of the person's nose until your fingers touch the nose.
5. Push the plunger firmly with your thumb until the green line disappears into the device.
6. Turn the person on their side. Throwing up (vomiting) may happen after glucagon is given. Call 911.
7. Throw away the used device and tube in the trash or in a needle disposal box.

For more information and images for how to use glucagon nasal powder (BAQSIMI), go to <http://pi.lilly.com/us/baqsimi-us-ifu.pdf>.