



LE DIABETE DE TYPE 2 - DIABETES TYP 2

Qu'est-ce que c'est ?

Was ist das ?

**B.P. 103 | L-9080 ETTTELBRUCK
TEL. : 8166-1 | FAX : 8166-3080 | www.chdn.lu**

**10, rue G.-D. Charlotte | L-9515 WILTZ
TEL. : 8166-9 | FAX : 81669-3049 | www.chdn.lu**

Cher patiente, cher patient,

Dans cette brochure vous trouverez des informations utiles concernant le diabète de type 2.

A partir de la page 11 vous trouverez la version allemande des informations.

Liebe Patientin, lieber Patient,

In dieser Broschüre finden Sie wichtige Informationen zum Diabetes Typ 2.

Die deutsche Version der Informationen finden Sie ab Seite 11.

Sommaire

Le diabète type 2 – Qu'est-ce que c'est ?	3
Traitement	4
Contrôles sanguins / encadrement médical	5
Complication aiguë du diabète – Hypoglycémie	6
Complication aiguë du diabète – Hyperglycémie	7
Complications chroniques du diabète	9
Numéros de téléphone	10
Notes / Remarques (questions à votre médecin)	19

Deutsche Fassung

Inhaltsverzeichnis

Diabetes Typ 2 – Was ist das ?	11
Behandlung	12
Blutzuckerkontrolle / Medizinische Versorgung	13
Akute Komplikationen – Hypoglykämie (Unterzucker)	14
Akute Komplikationen – Hyperglykämie (Überzucker)	15
Chronische Folgeerkrankungen	17
Wichtige Telefonnummern	18
Notizen (Fragen an Ihren Arzt)	19

Le diabète de type 2 : Qu'est-ce que c'est ?

Le diabète de type 2 se caractérise par un taux de sucre (glycémie) à jeun trop élevé (> 126 mg/dl) dans le sang. Le taux de glycémie normal à jeun est compris entre 60 et 100 mg/dl. Lorsque vous n'êtes pas à jeun, votre glycémie doit rester entre 60 et 140 mg/dl.

Les facteurs de risque de ce type de diabète sont :

- l'âge
- l'obésité
- le manque d'exercice physique
- les membres de la famille atteints de diabète.

Dans le diabète de type 2, la production d'insuline est insuffisante ou l'insuline n'agit pas bien au niveau des cellules. Il s'agit d'une affection chronique que l'on ne peut pas guérir, mais que l'on peut très bien traiter.

Le diabète de type 2 atteint de plus en plus de jeunes adolescents.

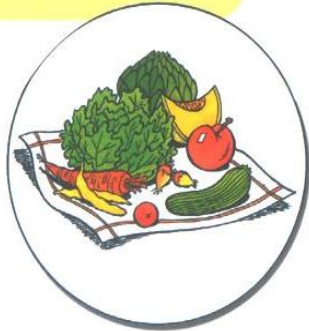
Une bonne prise en charge et un bon traitement du diabète de type 2 permettent de prévenir l'apparition des complications.

Traitement du diabète type 2

Le traitement du diabète comprend 3 volets :

1

L'alimentation adaptée



L'alimentation joue un rôle important dans le traitement du diabète. La majorité des diabétiques de type 2 ont du surpoids.

Une alimentation équilibrée et une perte de poids permettront de mieux contrôler la glycémie. Une diététicienne est à votre disposition pour vous donner des conseils alimentaires personnalisés (voir page 10).

2

L'exercice physique



L'activité physique (marche rapide, natation, vélo, danse...) a une influence positive sur le diabète, sur la tension artérielle, sur le poids et sur le stress. Pratiquez un exercice physique au moins 3 fois par semaine pendant 1 heure.

3

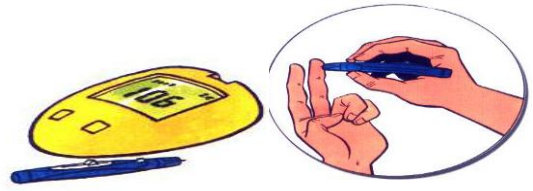
Les médicaments



Si votre médecin l'estime nécessaire, il vous prescrira des médicaments appelés anti-diabétiques oraux.

Dans certains cas, si le traitement oral ne suffit pas, il sera complété par des injections d'insuline.

IMPORTANT !



- **Contrôles sanguins réguliers :**
il est essentiel de mesurer votre glycémie et de la noter dans un carnet de surveillance.

- **Education à la maladie :** mieux connaître votre maladie vous permettra de mieux vous prendre en charge d'augmenter et d'améliorer votre qualité de vie.
Au Centre Hospitalier du Nord, des infirmières spécialisées sont à votre disposition pour vous conseiller et vous aider. Vous pouvez les joindre aux numéros de téléphone suivants :
Site Wiltz 81669-63215
Site Ettelbruck 8166-65385

- **Encadrement médical :** Consultez votre médecin généraliste au moins 1 fois tous les 3 mois: il assurera le suivi de votre diabète, et mesurera votre taux d'hémoglobine glycosylée (HbA1c). L'hémoglobine glycosylée permet d'évaluer le taux moyen des glycémies des 8-12 dernières semaines. Il prend en charge votre tension artérielle élevée et surveille votre poids.
 - consultez un ophtalmologue 1 x par an
 - consultez un cardiologue 1 x par an
 - faites faire une analyse de sang et des urines 1 fois par an afin d'évaluer le fonctionnement de vos reins.

Complication aiguë du diabète

Hypoglycémie

Une hypoglycémie est une diminution du taux de sucre dans le sang, en dessous de 60 mg/dl.

Causes probables :

- alimentation non adaptée au traitement médical
- effort physique inhabituel, stress
- erreur de traitement
- consommation d'alcool
- vomissements



Signes :

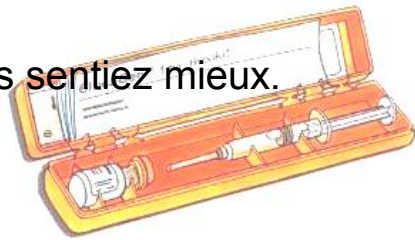
- fatigue
- pâleur
- maux de tête
- faim intense
- tremblements
- vertiges
- vue trouble
- transpiration excessive
- changement de caractère
- palpitations
- picotements des lèvres ou de la langue



Que faire ?

Si votre état de conscience le permet :

- Mangez ou buvez quelque chose de sucré :
 - Un sucre rapide : 1 petit verre de jus, de coca, de limonade (pas light !!) **ou** 2-3 dextro energy ou sucre de raisin.
 - Ensuite, mangez un sucre lent (par exemple : une tartine, un biscuit complet)
- Contrôlez votre glycémie
- Reposez-vous jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.



Si vous n'êtes plus conscient

Un membre de votre famille ou une connaissance (ami) doit vous injecter le Glucagon et appeler le médecin !

Glucagon

Le **Glucagon** est une hormone hyperglycémisante.

- Informer votre famille comment injecter le glucagon
- A conserver au frigo et vérifier régulièrement la date de péremption.

Hyperglycémie

Une hyperglycémie est une augmentation du taux de sucre dans le sang.

Causes :

- repas excessif
- traitement oublié ou non suffisant
- manque d'exercice physique
- stress, infections, opérations
- prise de certains médicaments (cortisone ...)

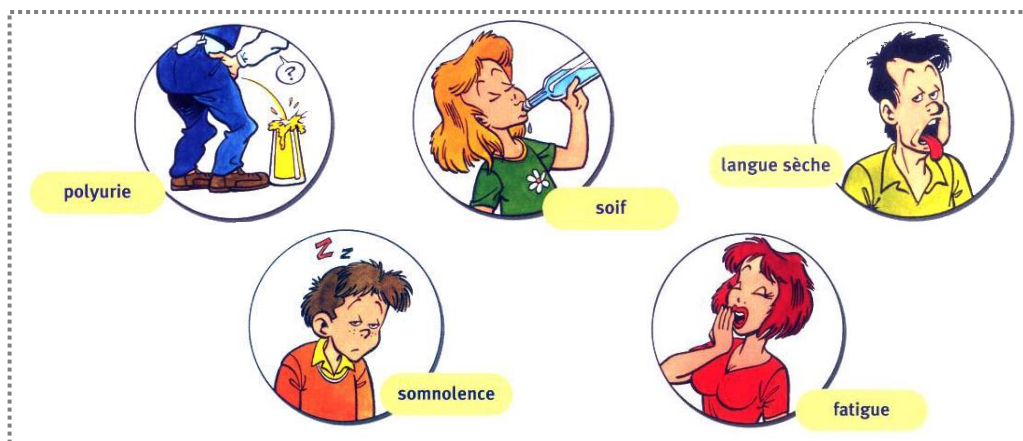
Symptômes présents en cas de glycémie trop élevée :

Dans un premier temps :

- soif
- polyurie
- langue sèche
- somnolence
- fatigue

Ensuite, vous pourrez aussi ressentir :

- maux de ventre
- nausées



Que faire ?

- contrôlez votre glycémie.
- n'arrêtez jamais votre traitement.

Si vous êtes régulièrement en hypoglycémie ou en hyperglycémie, consultez rapidement votre médecin



Le diabète de type 2

Complications chroniques du diabète

Un taux de glycémie trop élevé va provoquer à long terme de nombreuses complications :



yeux

- troubles de la vue
- rétinopathie maladie de la rétine pouvant vous rendre aveugle



cœur

- maladies cardio-vasculaires (Hypertension artérielle; insuffisance cardiaque; angine de poitrine; infarctus; troubles du rythme)
- artérite des membres inférieurs (crampes de la marche) pouvant conduire jusqu'à la gangrène



vaisseaux

- accident vasculaire cérébral



rein

- néphropathie (dysfonctionnement des reins pouvant vous mener jusqu'à la dialyse)



nerfs

- troubles de la sensibilité et douleurs dans les membres inférieurs : fourmillements, picotements, sensation de marcher sur de l'ouate, sensation de brûlures ...
- troubles de l'érection
- sécheresse vaginale

Attention :
Risque de plaies ... Surveillez vos pieds !



Si vous voulez en savoir plus sur votre diabète, n'hésitez pas à contacter nos infirmières spécialisées et/ou référents en diabétologie :

Education en ambulatoire et hospitalisation

CHdN Ettelbruck

8166-51010 / 8166-65385

CHdN Wiltz

81669-3215 / 81669-63215

Si vous voulez en savoir plus sur une alimentation adaptée, n'hésitez pas à contacter le **service diététique** :

CHdN Ettelbruck

8166-3210

CHdN Wiltz

81669-63210

Brochure d'information réalisée en 2010 par le groupe diabète CHdN
(mise à jour janvier 2019)

Novo Nordisk
Illustrations: F.Waltéry ; D.Desorgher ; Di Sano

DEUTSCHE FASSUNG

Diabetes Typ 2 : Was ist Diabetes ?

Bei einem erhöhten Blutzuckerspiegel (> 126 mg/dl) spricht man von Diabetes (Zuckerkrankheit).

Normalwert nüchtern: 60 – 100 mg/dl

Normalwert nicht nüchtern: 60 – 140 mg/dl

Risikofaktoren :

- Alter
- Übergewicht
- mangelnde Bewegung
- familiäre Vorbelastung

Bei einer Diabeteserkrankung des Typs 2 wird von der Bauchspeicheldrüse nicht mehr ausreichend Insulin produziert. Diabetes Typ 2 ist eine chronische Erkrankung, die nicht geheilt, jedoch sehr gut behandelt werden kann.

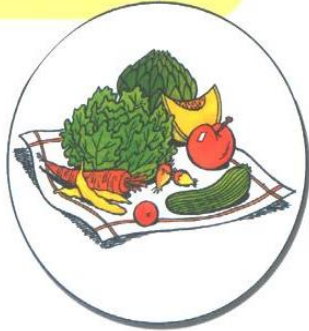
Immer mehr Jugendliche sind von dieser Krankheit betroffen.

Durch eine optimale Behandlung dieser Krankheit können Folgeerkrankungen verhindert werden.

Behandlung Diabetes Typ 2

1

L'alimentation adaptée



Die Ernährung spielt eine wesentliche Rolle in der Behandlung von Diabetes. Die Mehrzahl der an Diabetes Typ 2 erkrankten Menschen haben Übergewicht.

Durch eine angepasste und ausgewogene Ernährung und durch eine Gewichtsabnahme werden die Blutzuckerwerte verbessert. Eine Ernährungsberaterin hilft Ihnen mit personalisierten Ratschlägen zu einer optimalen Ernährung (siehe Seite 10).

2

L'exercice physique



Körperliche Bewegung (schnelles Gehen, Radfahren, Tanzen, ...) hat eine positive Wirkung auf den Diabetes, Blutdruck, Gewicht und ist stressabbauend.

Betätigen Sie sich mindestens 3 x wöchentlich für 1 Stunde körperlich.

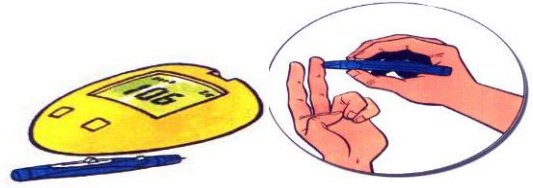
3

Les médicaments



Wenn nötig, muss Ihre Behandlung durch die orale Einnahme von Antidiabetika unterstützt werden. Falls die orale Einnahme nicht ausreichend ist, wird sie durch Insulininjektionen ergänzt werden.

WICHTIGE HINWEISE !



- **Regelmäßige Blutzuckerkontrolle** : Die Blutzuckerwerte müssen regelmäßig kontrolliert und im Diabetespass (carnet) notiert werden.
- **Kenntnisse über die Krankheit** : Damit Sie die Krankheit optimal behandeln können und somit Ihre Lebensqualität steigern und verbessern können, sind gute Kenntnisse über die Krankheit erforderlich.
Im CHDN steht Ihnen gut geschultes Personal zur Verfügung.
Tel. Wiltz 81669-63215
Tel. Ettelbruck 8166-65385
- **Medizinische Versorgung** : Gehen Sie regelmäßig zu Ihrem Hausarzt (min. 1 mal alle 3 Monate). Ihr Arzt wird Ihnen regelmäßig Blutanalysen zur Bestimmung des Glykohämoglobinwertes (HbA1c) verschreiben. Durch diesen Wert kann der mittlere Blutzuckerspiegel der letzten 8 – 12 Wochen bestimmt werden. Ihr Arzt wird auch Ihren Bluthochdruck und Ihr Gewicht überwachen.
- **Weitere Arztbesuche / Untersuchungen** :
 - Augenarzt (1 x jährlich)
 - Kardiologe (1 x jährlich)
 - Blut- und Urinanalyse 1 x jährlich, um die Funktion Ihrer Nieren zu überwachen.

Akute Komplikationen

Hypoglykämie (Unterzucker) :

Blutzucker unter 60 mg/dl.

Mögliche Ursachen :

- unangepasste Ernährung oder Medikation
- ungewohnte körperliche Anstrengung, Stress
- falsche Behandlung
- Alkoholkonsum
- Erbrechen



Anzeichen :

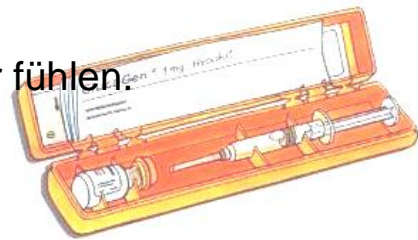
- Müdigkeit
- Blässe
- Kopfschmerzen
- Heißhunger
- Zittern, Schwindel
- Sehstörungen
- Schweißausbruch
- Änderungen des Charakters
- Herzklopfen
- Kribbeln an Lippen oder Zunge



Behandlung :

Wenn Sie bei Bewusstsein sind:

- Essen oder trinken Sie sofort etwas Zuckerhaltiges :
 - Schnellzucker: 1 kleines Glas Fruchtsaft, Cola, Limonade (keine Lightprodukte !!!) oder 2 – 3 Stück Dextroenergen 1 petit verre oder Traubenzucker.
 - Essen Sie danach Langzeitzucker (z.B. ein Butterbrot, ein Vollkornplätzchen).
- Kontrollieren Sie Ihren Blutzuckerwert.
- Ruhen Sie sich aus, bis Sie sich besser fühlen.



Bei Bewusstlosigkeit :

Ein Familienmitglied oder Bekannter soll Ihnen Glukagon spritzen – Arzt muss verständigt werden !

Glucagon

Glucagon ist ein Hormon, das den Blutzuckerspiegel hebt.

- Information der Angehörigen wie Glucagon zu verabreichen/spritzen ist.
- Glucagon muss im Kühlschrank aufbewahrt werden (Verfallsdatum beachten).

Hyperglykämie (Überzucker)

Blutzucker über 140 mg/dl 2 Stunden nach der letzten Mahlzeit.

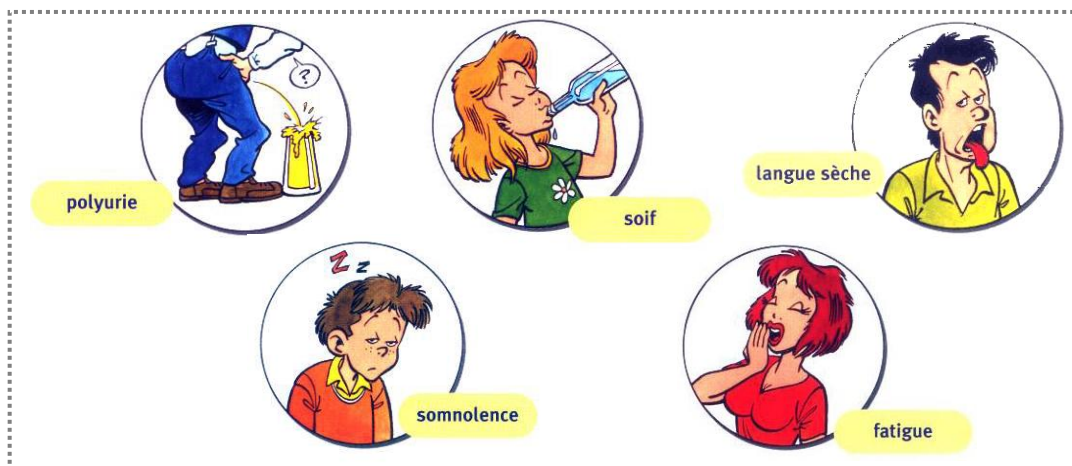


Ursachen

- Übermäßiges Essen
- Einnahme von Medikamenten vergessen oder falsche Dosis
- Mangelnde Bewegung
- Stress, Infektionen, Operationen
- Einnahme von bestimmten Medikamenten (Kortison, ...)

Anzeichen bei erhöhtem Zucker

- Durst
- vermehrter Harndrang
- trockene Zunge
- Müdigkeit / Schläfrigkeit
- evtl. Bauchschmerzen und Übelkeit



Behandlung :

- Blutzuckerkontrolle
- Behandlung / Medikament nie absetzen.

Wenn Sie regelmäßig Über-/Unterzucker haben, suchen Sie schnellstmöglich Ihren Arzt auf.



Chronische Folgeerkrankungen

Ein erhöhter Blutzuckerspiegel kann über längere Zeit zu zahlreichen Folgeerkrankungen führen :



yeux

- Sehstörungen
- Retinopathie (Erkrankung der Retina – kann zum Erblinden führen)



cœur

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck ; Angina Pectoris, Herzinfarkt, Herz-Rhythmusstörungen)



vaisseaux

- Artheritis der unteren Gliedmaße (kann sich durch Krämpfe beim Gehen bemerkbar machen und kann bis zur Gangrän führen.
- Schlaganfall



rein

- Nierenerkrankung (Nephropathie) : Störung der Nierenfunktion – kann bis zur Dialyse führen



nerfs

- Sensibilitätsstörung an Händen und Füßen : Kribbeln, Gefühl auf Watte zu gehen, Brennen, ...
- Impotenz
- Trockenheit der Scheide

Achtung :
Wundgefahr ... Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Füße!



Setzen Sie sich für weitere Informationen mit unserem geschulten Fachpersonal in Verbindung.

Schulungen für ambulante und stationäre Patienten

CHdN Ettelbruck	8166-51010 / 8166-65385
CHdN Wiltz	81669-3215 / 81669-63215

Wenn Sie Informationen über eine angepasste und ausgewogene Ernährung erhalten wollen, setzen Sie sich bitte mit der Ernährungsberatung in Verbindung:

CHdN Ettelbruck	8166-3210
CHdN Wiltz	81669-63210

Brochure d'information réalisée en 2010 par le groupe diabète CHdN
(mise à jour janvier 2019)

Novo Nordisk
Illustrations: F.Waltéry ; D.Desorgher ; Di Sano

