

L'ABCDESS pour mieux vivre

Voici un aide-mémoire pour aider les personnes vivant avec le diabète à demeurer en bonne santé

A pour analyse de l'hémoglobine glyquée	<ul style="list-style-type: none"> - Il s'agit d'un test de laboratoire qui permet de déterminer le contrôle du taux de glucose moyen sur une période de 3 mois. - Visez un taux inférieur ou égal à 7 %.
B pour bonne tension artérielle	<ul style="list-style-type: none"> - Visez des valeurs inférieures ou égales à 130/80
C pour cholestérol	<ul style="list-style-type: none"> - Visez un taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol) inférieur à 2 g/l
D pour dose de médicaments qui protègent le cœur	<ul style="list-style-type: none"> - Assurez-vous de prendre vos médicaments pour la tension artérielle, le cholestérol et le contrôle de la glycémie
E pour exercice et excellente nutrition	<ul style="list-style-type: none"> - Faites de l'activité physique régulièrement - Adoptez une alimentation saine
S pour sens de l'autogestion	<ul style="list-style-type: none"> - Fixez-vous des objectifs - Demandez de l'aide au besoin
S pour sens de la prévention	<ul style="list-style-type: none"> - Demandez à votre médecin de prévenir d'éventuelles complications en examinant votre cœur, vos pieds, vos reins et vos yeux
S pour sans fumée	<ul style="list-style-type: none"> - Arrêtez de fumer - Demandez de l'aide au besoin

Quels sont les taux de glycémie recommandés?

À jeun	4 à 7 mmol/L
Deux heures après le repas	5 à 10 mmol/L

* Les valeurs cibles susmentionnées conviennent à la plupart des gens. Votre médecin peut vous recommander d'autres valeurs selon votre situation personnelle.