

Surveillance médicale et suivi du diabète

La glycémie capillaire (aussi appelé dextro ou encore HGT) est l'examen qui se pratique au quotidien pour surveiller l'évolution du diabète. Elle reflète votre taux de sucre dans le sang. Elle permet de dépister toutes variations de la glycémie, et ainsi la qualité de la prise en charge de votre diabète.

Cela consiste en une piqûre au bout du doigt qui permet le prélèvement d'une goutte de sang que l'on va déposer sur une bandelette réactive introduite dans un lecteur. Elle s'exprime en grammes par litre (g/l) ou en milligrammes (mg/dl) par décilitre, la norme étant 0.80g/l à 1.20 g/l. Il convient de noter qu'en fonction de votre âge, votre mobilité et les pathologies associés, votre médecin peut fixer des objectifs glycémiques différents de la norme.

Plusieurs facteurs peuvent faire varier la glycémie capillaire : l'alimentation, l'activité physique ainsi que les traitements, mais aussi tous les événements comme le stress ou une infection.

Une alimentation trop riche, une activité physique inexistante (ou insuffisante) et/ou un traitement mal pris ou inadapté favorisent l'hyperglycémie. A l'inverse, une alimentation restreinte, une activité physique intense et/ou un traitement inadapté favorisent l'hypoglycémie. C'est pourquoi il est important de s'auto surveiller pour pallier ces inconvénients et conserver une glycémie correcte et ainsi éviter l'apparition de complications.

L'hémoglobine glyquée ou glycosylée est un examen sanguin qui reflète l'équilibre de la glycémie sur 3 mois. Cela consiste en une prise de sang à faire tous les 3 mois, prescrite par le médecin. Elle s'exprime en %. L'idéal étant d'être en dessous de 6.5%. Elle permet au médecin de réajuster votre traitement en fonction du résultat et de l'objectif, et /ou de vous orienter vers une consultation spécialisée.

Les consultations spécialisées :

*diabétologie. Vous pouvez être diabétique et être suivi par votre médecin traitant mais celui-ci peut demander l'avis d'un diabétologue quand le diabète est très déséquilibré ou que des complications sont apparues. Vous pouvez aussi vous-même prendre rdv. Le rythme des consultations n'est pas défini mais reste un consensus entre le praticien et le patient selon l'objectif voulu.

*cardiologie : il est préconisé de consulter une fois l'année le cardiologue qui vous auscultera, effectuera une mesure de la tension artérielle, un ECG et une échographie selon le résultat de l'auscultation.

*ophtalmologie : pour prévenir précocement une des complications d'un diabète déséquilibré qu'est la rétinopathie, l'ophtalmologue vous auscultera de façon à voir les petits vaisseaux du fond de l'œil, mesurera la pression intraoculaire et bien sur l'acuité visuelle. Un rendez-vous un fois par an est préconisé en l'absence de toute complication.

*diététique : une consultation avec une diététicienne est nécessaire quand les habitudes alimentaires ne sont pas équilibrées. Le rythme des consultations est défini selon les objectifs à atteindre (perte de poids si surpoids associée à l'équilibre alimentaire).

*pédicure podologue : le pied du diabétique étant très fragile (par la sécheresse de la peau, la déformation éventuelle et la diminution de la sensibilité), si votre vue et votre mobilité physique ne vous permettent plus d'entretenir vos ongles de façon adéquate ou si une plaie est apparue, il vaut mieux se faire prendre en charge par un pédicure podologue pour les soins de vos pieds. A noter que les consultations ne sont prises en charge par la sécurité sociale qu'à partir de risque élevé d'apparition d'une plaie (grade 2) sur prescription médicale. Se renseigner auprès de sa mutuelle pour les autres remboursements.

Autres examens biologiques : mesure du cholestérol (LDL et HDL : normes) qui est un facteur de risque associé de complications.

La créatinine qui est un indicateur du retentissement du diabète sur les reins.