

Hypoglycémie après une chirurgie bariatrique

Une hypoglycémie (baisse de la glycémie) peut survenir après une chirurgie bariatrique, même si vous n'avez pas d'antécédents de diabète.

Elle se produit généralement une à trois heures après un repas, surtout si les aliments que vous choisissez sont riches en glucides rapides (sucre) ou si vous mangez normalement mais êtes plus actif(ve) que d'habitude. La chirurgie bariatrique modifie la réponse hormonale de votre corps aux aliments que vous ingérez, ce qui peut entraîner une hypoglycémie. L'hypoglycémie est inconfortable et peut être dangereuse mais son traitement est facile.

SYMPTÔMES DE L'HYPOGLYCÉMIE

Symptômes Courants

- Sensation de tremblement ou de vertige
- Difficulté de concentration
- Céphalées
- Somnolence
- Transpiration ou moiteur

Symptômes Rares

- Palpitations cardiaques
- Sensations d'anxiété
- Convulsion

L'hypoglycémie est grave et doit être traitée. Si vous avez l'impression d'être en état d'hypoglycémie, traitez-vous, même si vous devez pour cela manger plus que prévu.

COMMENT TRAITER L'HYPOGLYCÉMIE POST-BARIATRIQUE

- 1 La meilleure façon de traiter l'hypoglycémie consiste à la prévenir. Veillez à manger par petites quantités des glucides à action lente tout au long de la journée, par exemple des céréales complètes et des féculents.
 - a Ce ne sont pas les seuls aliments que vous devez manger. Prendre des repas qui sont constitués d'une assiette équilibrée contribuera à maintenir la stabilité de votre glycémie tout au long de la journée.
 - 2 Veillez à ne pas sauter de repas et inclure des collations appropriées pour maintenir la stabilité de votre glycémie. Vous devez manger toutes les trois à quatre heures.
 - 3 Si vous souffrez d'hypoglycémie, vous devez la traiter dès que possible en ingérant 10 à 15 grammes de glucides à action rapide.
 - a Les pastilles de glucose offrent la meilleure solution. Elles sont disponibles en pharmacie.
 - 4 Notez vos aliments, vos activités et vos épisodes d'hypoglycémie pour déterminer les changements nécessaires pour résoudre le problème.
 - 5 Si vous souffrez d'hypoglycémie à plusieurs reprises, prenez rendez-vous avec un diététicien bariatrique.
- Les patients bariatriques doivent commencer par prendre deux pastilles. Si leur état ne s'améliore au bout de 10 à 15 minutes, il faut en prendre deux de plus.
- b Si vous ne disposez pas de pastilles de glucose, une demi-biscotte ou ½ tasse de lait écrémé est un choix alimentaire approprié.
 - c Si nécessaire, 3 à 4 cuillères à soupe de thé sucré ou de jus de fruits peuvent également convenir, mais sachez que des portions trop importantes peuvent provoquer un dumping. Les pastilles de glucose ou les aliments sont préférables.