

LA GRIPPE ET LES PERSONNES DIABÉTIQUES

La grippe saisonnière est une maladie contagieuse causée par le virus de l'influenza. Les personnes atteintes de diabète (type 1 et type 2) sont davantage à risque de complications graves (hospitalisation et décès), et ce, même lorsque le diabète est bien contrôlé par la médication.

VULNÉRABILITÉ ACCRUE DES PERSONNES DIABÉTIQUES

Le diabète rend les personnes plus vulnérables aux complications graves de la grippe. Ceci s'explique par :

- Un système immunitaire affaibli qui combat plus difficilement le virus
- Une élévation du taux de sucre dans le sang consécutive à l'infection
- Une variation imprévisible du taux de sucre dans le sang résultant d'une diminution des apports alimentaires pendant l'infection

SYMPTÔMES DE LA GRIPPE

La grippe peut provoquer des symptômes modérés à sévères et parfois mener au décès. Les personnes infectées ressentiront l'un ou l'autre des symptômes suivants :

- Fièvre (parfois absente, en particulier chez les personnes âgées)
- Toux
- Mal de gorge
- Douleurs musculaires ou articulaires
- Mal de tête
- Fatigue importante
- Nausées et vomissements, surtout chez les enfants

La majorité des personnes infectées par le virus de l'influenza guériront en quelques jours, mais les personnes ayant le diabète peuvent voir leur état de santé se détériorer rapidement.

COMPLICATIONS DE LA GRIPPE

Pneumonie, bronchite, sinusite et otite comptent parmi les complications les plus fréquentes de la grippe, mais certaines personnes développeront des complications plus graves et parfois fatales.

TRAITEMENT DE LA GRIPPE

Des médicaments contre la fièvre et les maux de tête peuvent soulager les symptômes de la grippe. Des médicaments antiviraux peuvent contribuer à réduire la durée des symptômes et le risque de complications. Ils doivent être pris dans les 48 heures suivant l'apparition des premiers symptômes.

PRÉVENTION DE LA GRIPPE

La meilleure façon de prévenir la grippe est de recevoir le vaccin tous les ans. De bonnes habitudes de vie comme se laver régulièrement les mains et se couvrir la bouche lors de toux peuvent aider à limiter la propagation du virus de l'influenza et des autres virus respiratoires.

LA VACCINATION, LA MEILLEURE PROTECTION CONTRE LA GRIPPE

Toutes les personnes atteintes de diabète de type 1 ou de type 2 qui sont âgées de 6 mois ou plus devraient recevoir le vaccin contre la grippe. Les données appuient fortement l'effet préventif de la vaccination chez les diabétiques et leur entourage. **Le vaccin contre la grippe devrait faire partie du plan de traitement de base de tous les diabétiques.**

La vaccination contre les infections graves au pneumocoque (par exemple : infection du sang, pneumonie, méningite) est aussi recommandée chez les personnes diabétiques. Deux différents vaccins contre le pneumocoque sont recommandés pour bien vous protéger. Informez-vous auprès de votre médecin ou du CLSC.

JE PROPAGE LA SANTÉ, PAS L'INFLUENZA.
JE ME FAIS VACCINER.