

Voici trois choses importantes à prendre en compte lorsque vous êtes malade :

1| Restez hydraté

- Buvez une tasse de liquide sans sucre et sans caféine chaque heure.
- Buvez de l'eau, de la tisane ou du bouillon clair.
- *Si vous vomissez fréquemment ou avez la diarrhée, ou que vous commencez à vous sentir étourdi ou faible, vous êtes peut-être déshydraté.*



2| Pensez à cesser votre médication

- *Si vous êtes déshydraté, vous devrez arrêter temporairement la prise de certains de vos médicaments.*
- Avant que la situation ne se présente, renseignez-vous auprès de votre pharmacien pour savoir quels médicaments devront être arrêtés si vous tombez malade.
- Lorsque vous serez en mesure de vous hydrater normalement de nouveau, recommencez votre médication.

	Mes médicaments (demandez à votre pharmacien si certains de vos médicaments s'inscrivent dans ces catégories) :
Comprimés pour la pression artérielle	
Comprimés pour le traitement du diabète	
Comprimés pour la douleur	

Qu'en est-il de mon insuline?

- Continuez la prise de votre insuline basale à action prolongée.
- Vous devrez peut-être ajuster vos doses d'insuline. Discutez-en avec votre éducateur spécialisé en diabète.

3| Testez votre glycémie

Lorsque vous êtes malade, votre glycémie pourrait être plus élevée.

- Vous aurez peut-être à tester votre glycémie plus fréquemment dans cette situation.
- Si vous prenez de l'insuline pour traiter votre diabète, vérifiez votre glycémie au moins toutes les quatre heures.
- Un bon contrôle de votre glycémie pourrait accélérer votre guérison.



Liste des médicaments à éviter

Arrêtez la prise de ces médicaments si vous êtes malade et incapable de rester hydraté.

Comprimés pour le traitement du diabète	Glumetza [®] ou Glucophage [®] (metformine) Invokana [®] (canagliflozine)	Forxiga [®] (dapagliflozine) Jardiance [®] (empagliflozine)
Comprimés pour la pression artérielle	Vasotec [®] (énalapril) Monopril [®] (fosinopril) Prinivil [®] ou Zestril [®] (lisinopril) Coversyl [®] (périndopril) Accupril [®] (quinapril) Altace [®] (ramipril) Mavik [®] (trandolapril) Lasix [®] (furosémide) Hygroton [®] (chlorthalidone) Lozide [®] (indapamide)	Atacand [®] (candésartan) Teveten [®] (éprosartan) Avapro [®] (irbésartan) Cozaar [®] (losartan) Olmotec [®] (olmésartan) Micardis [®] (telmisartan) Diovan [®] (valsartan) Hydrochlorothiazide Zaroxolyn [®] (métolazone) Aldactone [®] (spironolactone)
Analgésiques anti-inflammatoires	Advil [®] ou Motrin [®] (ibuprofène) Celebrex [®] (célécoxib) Voltaren [®] (diclofenac)	Toradol [®] (kétorolac) Aleve [®] ou Naprosyn [®] (naproxène)