

▶▶▶ NOTRE SANTÉ À TERRE-NEUVE ET LABRADOR



Réseau santé en français
Terre-Neuve-et-Labrador
Pour une communauté en santé

Le bilan biochimique

Rose Kolli, *Saint-Jean*

Dans l'édition précédente du Gaboteur, nous avons traité du bilan lipidique. Ce dernier fait partie du bilan biochimique. Nous allons maintenant aborder, entre autres, la glycémie, le bilan rénal et hépatique ainsi que les ions parce qu'ils informent le médecin de l'état de chaque organe, par exemple le foie, le rein et le pancréas.

Les tests du bilan biochimique sont faits à partir d'une prise de sang effectuée lorsque nous sommes à jeun depuis au moins 12 heures. Il faut également éviter l'alcool pendant les 72 heures qui précèdent la prise de sang. Au moment de la prise de sang, il est important de faire savoir si nous suivons des traitements.

La Glycémie (Gly): La glycémie est la concentration plasmatique du glucose qui est un sucre décomposé dans les cellules pour produire de l'énergie. Au cours de la journée, sa valeur varie en fonction des apports et des besoins énergétiques de l'individu. La glycémie est ajustée par l'action d'hormones secrétées par des cellules du pancréas qui est l'insuline. Ce système de régulation permet de maintenir le même taux alors même que les cellules des organes ont des besoins différents en fonction de leur activité. Une faible dose d'insuline peut produire "le diabète" une diminution de sécrétion d'insuline suivie en conséquence par l'augmentation du taux du glucose.

La créatinine (Créa), l'urée (Azo) et acide urique (Au): Ce sont des déchets protéiques produits par le métabolisme. Les reins éliminent ces déchets par l'urine. L'incapacité partielle ou totale d'éliminer ces déchets produit une intoxication endogène. Des taux élevés peuvent être liés à une diète riche en protéines, à la déshydratation ou à une insuffisance rénale ou cardiaque. Les maladies rénales sont multiples et de différents degrés de gravité mais l'insuffisance rénale aigue est la plus grave. Le plus souvent, elle est réversible si l'intervention est rapide et efficace.

Les transaminases (ALT, AST) et GGT: des taux modérés ou élevés de ces enzymes peuvent indiquer des dommages au foie causés par les médicaments, l'alcool, l'hépatite virale (B ou C), les drogues, l'excès de calories lipidiques et glucidiques.

L'ionogramme (NA, K, CL, RA): Les substances minérales appelées aussi électrolytes sont indispensables à l'organisme. Les électrolytes assurent l'équilibre des liquides corporels. **Le sodium (NA⁺)** est l'électrolyte le plus important dans le liquide extracellulaire. Les électrolytes servent aussi d'indicateurs pour le fonctionnement des reins et des glandes surrénales. Il y a augmentation de sodium dans les cas des maladies rénales, maladies cardiaques, déshydratation, diminution du sodium, problèmes hormonales et vomissement. Les niveaux de **Chlorure (CL)** vont souvent de pair avec le taux de sodium, parce que le chlorure de sodium, ou sel commun, est un composant majeur du sang. **Le potassium (K⁺)** est un électrolyte presque exclusivement intracellulaire. Il joue un rôle dans la contraction musculaire et dans l'excitabilité neuromusculaire. Les besoins sont de 1 gramme par jour. Le potassium affecte plusieurs organes importants dont le cœur. Le niveau de potassium augmente lors d'une insuffisance rénale, et peut être anormal dans des cas de vomissements ou de diarrhée. Une augmentation, tout comme une diminution importante du potassium, peut engendrer faiblesse, confusion, paralysie respiratoire et arrêt cardiaque. **La réserve alcaline (RA) :** est le taux de bicarbonate de sodium. C'est une forme de transport du CO₂ dans le sang.

L'Albumine (Alb): est la plus importante protéine du sang. Elle maintient l'équilibre aqueux des cellules, leur apporte des nutriments et élimine les déchets. Un faible taux d'albumine indique généralement des problèmes nutritifs.

Le Calcium (CA) le Phosphore (P) et le Magnésium (Mg): Composants majeurs des dents et des os, des muscles et des nerfs. Ils participent aussi aux réactions chimiques des cellules. Sur une longue période, de faibles taux de phosphore et de calcium et de magnésium peuvent occasionner des dommages aux os, aux nerfs et aux muscles. On note que des taux élevés de phosphore et de calcium peuvent apparaître dans les cas d'insuffisance rénale.

Un bilan sanguin annuel est recommandé pour chaque adulte à partir d'un certain âge, plus ou moins précoce selon les antécédents familiaux.

Fédération des francophones
de Terre-Neuve et du Labrador

Capsule
Santé

Conseils aux voyageurs

Avant le départ

Consultez un médecin, une infirmière ou un fournisseur de soins de santé ou visitez une clinique santé-voyage au moins six semaines avant votre départ.

Vaccination

Lors de votre voyage, il se peut que vous soyez exposé à un nombre de maladies qui peuvent être prévenues par la vaccination. En vieillissant, votre protection vaccinale contre plusieurs maladies peut diminuer. Votre risque d'attraper certaines maladies peut également augmenter. Vous devriez consulter un médecin, une infirmière ou une clinique santé-voyage afin d'obtenir une évaluation de santé avant votre départ. Ceci vous donnera ainsi l'occasion :

- de vérifier vos antécédents vaccinaux;
- de vous assurer que vos vaccins sont à jour, conformément au programme de vaccination de votre province ou de votre territoire;
- de discuter de vos préoccupations en matière de santé liées à votre voyage;
- d'évaluer vos besoins en fonction de l'endroit que vous comptez visiter et des activités que vous prévoyez faire.

Des vaccins supplémentaires pourraient être recommandés en fonction de votre âge, des activités que vous avez prévues et des conditions locales. N'oubliez pas que la prévention des infections par la vaccination est un processus qui dure toute une vie.

Pourquoi apporter une trousse de produits de santé pour le voyage?

Il est important d'apporter une trousse de base contenant des produits de santé pour le voyage peu importe le pays où vous voyagez. Les fournitures de premiers soins et les médicaments ne sont pas toujours accessibles dans d'autres pays ou peuvent être différents de ceux offerts au Canada.

Une trousse de produits de santé pour le voyage adéquate contient suffisamment de fournitures pour prévenir des maladies, de même que pour traiter des blessures mineures, des maladies bénignes et les affections médicales préexistantes pendant une durée plus longue que la durée prévue du voyage.

Il convient de voyager avec une trousse de produits de santé pour trouver facilement les fournitures de premiers soins et les médicaments nécessaires en cas d'urgence.

Sur place : faites attention à ce que vous mangez et buvez

- N'ingérez rien qui n'ait été bouilli, cuit ou pelé!
- Lavez-vous toujours les mains avant de boire et de manger.
- utilisez un savon et de l'eau chaude ou un désinfectant pour les mains à base d'alcool
- Ne mangez que des aliments bien cuits et encore chauds. Évitez les aliments non cuits, en particulier les mollusques et les crustacés et les salades.
- Ne buvez que de l'eau qui a été bouillie ou désinfectée au chlore ou à l'iode ou de l'eau en bouteilles commerciales scellées et n'utilisez que des glaçons faits avec de l'eau purifiée. Les boissons gazeuses, y compris la bière, sont généralement sûres.
- Utilisez de l'eau purifiée ou embouteillée pour vous brosser les dents.
- Évitez les produits laitiers non pasteurisés.
- Évitez les aliments provenant de kiosques de rue.
- Évitez de nager, se baigner ou de laver les vêtements dans des étendues d'eau polluées ou contaminées.

Source : gouvernement du Canada (voyage.gc.ca)

- par l'Agence de la santé publique du Canada



Réseau santé en français
Terre-Neuve-et-Labrador
Pour une communauté en santé