



## LES COMPLICATIONS CHRONIQUES DU DIABETE



Leur installation est progressive et longtemps non ressentie.  
Leur fréquence et leur gravité dépendent du niveau glycémique moyen au long cours.  
Elles sont aggravées par le tabagisme, l'hypertension artérielle et l'excès de cholestérol.

### conseils pour la prise en charge au quotidien

*Avoir un diabète, une tension artérielle et un cholestérol/triglycéride bien équilibré, permet d'éviter et/ou de retarder la survenue des complications.*

#### ◦ **Ce que vous pouvez faire au quotidien :**

- Pratiquer une activité physique régulière : par exemple en marchant une heure par jour.
- Avoir une alimentation équilibrée.
- Lutter contre l'excès de poids.
- Prendre régulièrement vos médicaments. Si l'un d'eux vous pose difficulté parlez en à votre médecin.
- L'arrêt du tabac est un point important. Il existe des consultations anti-tabac pour vous aider. N°.....

#### ◦ **Pour voir ou vous en êtes :**

- Surveillez régulièrement votre glycémie capillaire (à jeun et après les repas)

#### Faites régulièrement :

- Doser votre HbA1c (Hémoglobine glyquée), Cholestérol, et Triglycérides
- Mesurer votre TA

Cela vous permettra d'apprécier l'efficacité de vos efforts, et du traitement.

### Quelles peuvent être les complications du diabète ?

- Le cœur et les gros vaisseaux :
  - Cœur : angine de poitrine et infarctus du myocarde qui peuvent être indolores
  - Cerveau : hémiparésie.
  - Membres inférieurs : artérite.
- Les yeux :
  - Rétinopathie diabétique : les petits vaisseaux fragilisés peuvent saigner et entraîner une baisse brutale de la vision.
  - Cataracte : elle est fréquente et gêne aussi la vision.
- Les reins :
  - Néphropathie diabétique: indolore, elle débute par l'apparition d'albumine dans les urines. Le risque est l'insuffisance rénale pouvant conduire à la dialyse.
- Les pieds :
  - Diminution de la sensibilité, fourmillements, brûlures, douleurs. Le risque principal est une plaie longue à cicatrifier : le «mal perforant plantaire».
- Les complications infectieuses :
  - L'hyperglycémie favorise les infections et les mycoses (urines, poumons, peau, dents). Toute infection déséquilibre le diabète.

### Suivi utile à cette prévention

- Examen annuel de la rétine.
- Recherche d'albumine dans les urines (microalbuminurie ou protéinurie) et dosage sanguin de la créatinine une fois par an.
- Prise de la tension artérielle à chaque consultation avec électrocardiogramme annuel après 40 ans, et épreuve d'effort si besoin.
- Dosage du cholestérol et des triglycérides au moins une fois par an.
- Consultation annuelle chez le dentiste.
- Faites examiner régulièrement vos pieds par votre médecin. Recherche une fois par an les troubles de la sensibilité, si vous en avez : vos pieds doivent être examinés à chaque consultation.