

Traiter le diabète

Chapitre 6

Problèmes de santé en cas de diabète

Vous allez découvrir :

1. Les répercussions du diabète sur votre corps
2. Les problèmes de santé qui peuvent se déclarer si le diabète n'est pas contrôlé
 - a. Ce qui peut se passer
 - b. Ce que vous pouvez faire pour prévenir ces problèmes
3. Les analyses qui peuvent être faites pour déterminer si vous avez des problèmes

1. Les répercussions du diabète sur votre corps

Si vous souffrez de diabète, votre corps n'assimile pas le sucre comme il le devrait. Cela peut être dû au fait que votre pancréas ne produit pas assez d'insuline ou que vos cellules ne réagissent pas à l'insuline disponible. Quand votre corps n'assimile pas le sucre comme il le devrait, vous pouvez être atteint d'hyperglycémie. Des taux élevés de sucre dans le sang peuvent conduire à de graves problèmes de santé (appelés « complications liées au diabète »). Au fil du temps, l'hyperglycémie peut notamment causer les problèmes suivants :

- Maladies du cœur (crise cardiaque)
- Maladies vasculaires cérébrales (AVC)
- Maladies du rein (insuffisance rénale)
- Troubles oculaires (perte de vision)
- Lésions des nerfs (douleur ou perte de sensibilité)
- Problèmes de peau et de gencives (ulcères, gingivite)
- Amputations (ablation des orteils, des pieds ou du bas de la jambe par intervention chirurgicale)

Le diabète touche tout votre corps, y compris vos vaisseaux sanguins, c'est-à-dire les veines et les artères qui font circuler le sang. Le diabète les abîme en favorisant l'accumulation de dépôts et le rétrécissement. Quand les vaisseaux sanguins sont rétrécis, le sang ne circule pas comme il le devrait, ce qui peut causer des problèmes, notamment une crise cardiaque, un AVC, une maladie du rein, des troubles des yeux (oculaires), des problèmes de peau et de gencives ainsi que des lésions des nerfs.

Pour empêcher les problèmes de se déclarer ou de s'aggraver, il est capital de contrôler votre diabète.

Agir

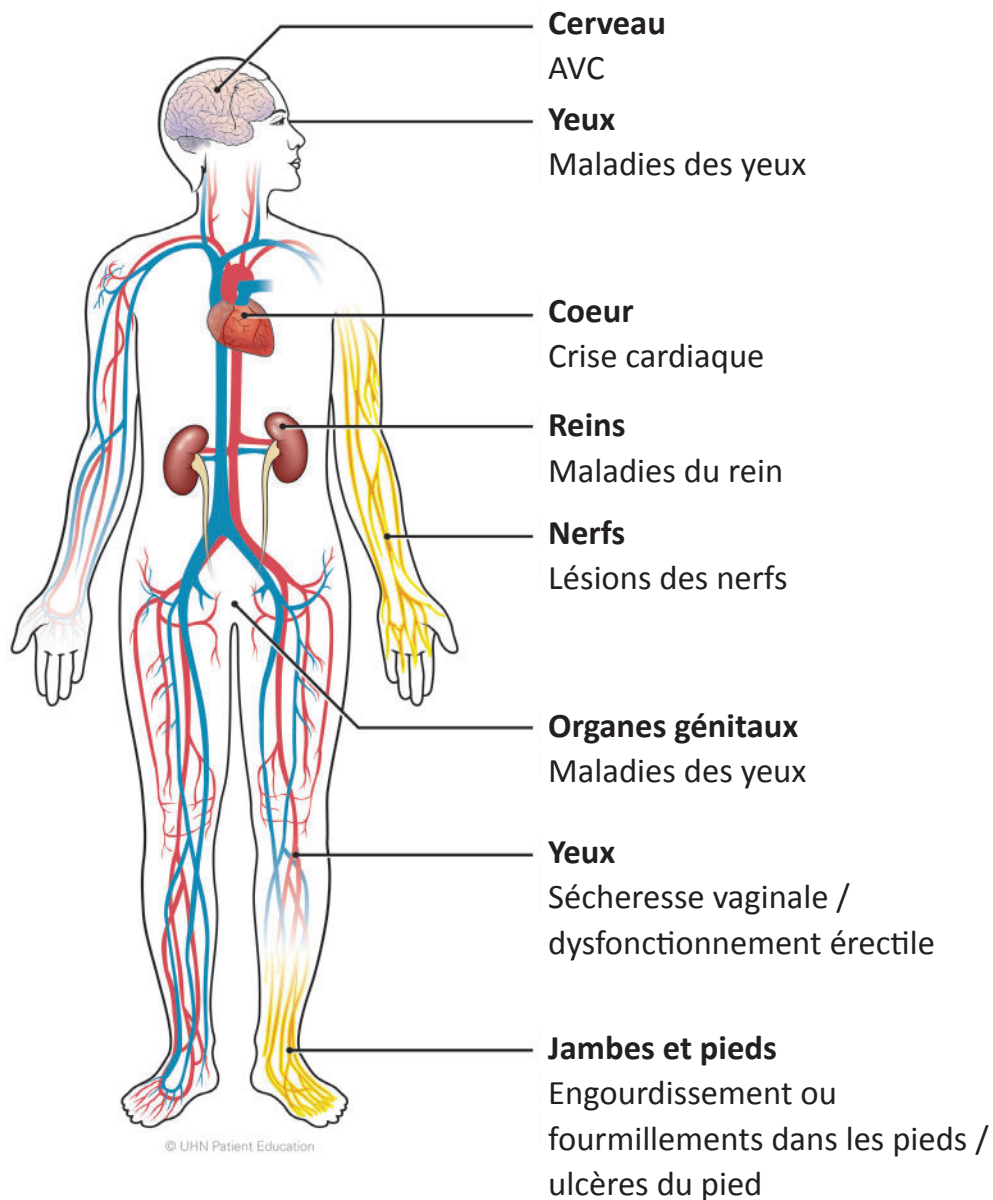
Si vous êtes diabétique (n'importe quel type de diabète), agissez pour contrôler votre diabète.

- Prenez vos médicaments comme prescrit par votre médecin
- Mangez sainement
- Faites de l'exercice et bougez
- Gérez votre stress et votre dépression
- Vérifiez votre glycémie
- Évitez de fumer et de respirer la fumée secondaire

Si vous suivez ces conseils, vous arriverez à mieux contrôler votre diabète et à éviter ou retarder les problèmes de santé. Pour en savoir plus sur la manière d'agir, consultez les parties « Faire de l'exercice et bouger », « Manger sainement », « Se sentir bien » et « Prendre les rênes » de ce guide. Le contenu de la rubrique suivante explique les problèmes de santé que peut causer le diabète.

2. Les problèmes qui peuvent se déclarer si le diabète n'est pas contrôlé

L'hyperglycémie abîme votre corps. Si elle dure de nombreuses années, elle cause encore plus de dommages.



Cette image illustre les effets de nombreuses années d'hyperglycémie sur le cerveau, les yeux, le cœur, les reins, les organes génitaux, les jambes, les pieds et les nerfs.

CŒUR ET CERVEAU (MALADIES CARDIOVASCULAIRES)

Qu'est-ce qui peut se passer?

- Le diabète cause l'accumulation de dépôts dans les vaisseaux sanguins de votre cœur et de votre cerveau ainsi que leur rétrécissement. Quand les artères sont rétrécies par des dépôts, cela s'appelle une **athérosclérose**. Après plusieurs années, l'athérosclérose peut entraîner une crise cardiaque et/ou un accident vasculaire cérébral (AVC).

Qu'est-ce que je peux faire?

- Vous pouvez éviter la crise cardiaque et l'AVC si vous maîtrisez votre diabète.

Agir

Si vous êtes diabétique (n'importe quel type de diabète), agissez pour contrôler votre diabète.

- Prenez vos médicaments comme prescrit par votre médecin
- Mangez sainement
- Faites de l'exercice et bougez
- Gérez votre stress et votre dépression
- Vérifiez votre glycémie
- Évitez de fumer et de respirer la fumée secondaire

- Apprenez à reconnaître les signes d'un AVC pour pouvoir sauver votre propre vie ou celle d'un proche. Si vous pensez être victime d'un AVC, appelez immédiatement le 9-1-1 ou votre numéro d'urgence local.

Alerte

APPRENEZ LES SIGNES D'UN AVC

VISAGE Est-il affaissé?

BRAS Pouvez-vous lever les deux?

PAROLE Trouble de prononciation?

TEMPS Composez le 9-1-1.

Si vous ou quelqu'un près de vous présentez l'un de ces signes, appelez immédiatement le 9-1-1 ou votre numéro d'urgence local. Agir rapidement peut améliorer votre chance de survie et votre rétablissement.

- Apprenez à reconnaître les signes d'une crise cardiaque pour pouvoir sauver votre propre vie ou celle d'un proche. Si vous pensez être victime d'une crise cardiaque, appelez immédiatement le 9-1-1 ou votre numéro d'urgence local.

Alerte

Apprenez les signes d'une crise cardiaque

- P** p pour **PRESSION**
- A** a pour **ANXIÉTÉ**
- I** i pour **INDIGESTION**
- N** n pour **NAUSÉES** ou **VOMISSEMENTS**
- S** s pour **SOUFFLE COURT**

Si vous pensez être victime d'une crise cardiaque, appelez immédiatement le 9-1-1.

JAMBES

Qu'est-ce qui peut se passer?

- Des artères font circuler du sang de votre cœur à vos jambes. Celles qui transportent le sang riche en oxygène et les nutriments jusqu'à vos membres sont appelées artères « périphériques ». Quand elles sont rétrécies par des dépôts, cela s'appelle la **maladie artérielle périphérique**. Cette maladie diminue l'afflux de sang dans vos jambes.
- Un faible afflux de sang dans vos jambes peut être douloureux. Cette douleur s'appelle la **claudication intermittente**. Si vous en êtes atteint, vous ressentez des crampes ou une douleur dans vos jambes quand vous marchez. Cette sensation disparaît quand vous vous arrêtez.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Si c'est nouveau, expliquez à votre médecin ce que vous ressentez. Seul un médecin peut diagnostiquer ce problème.
- Contrôlez votre glycémie, votre pression artérielle et votre taux de cholestérol pour éviter d'abîmer vos artères. Cela diminuera votre risque d'accumulation de dépôts et de rétrécissement.
- Parlez au spécialiste en conditionnement physique de l'équipe chargée du suivi de votre diabète. Il peut créer un programme d'exercice pour vous. N'hésitez pas à faire des pauses et à reposer vos jambes durant votre marche.

Agir

Si vous êtes diabétique (n'importe quel type de diabète), agissez pour contrôler votre diabète.

- Prenez vos médicaments comme prescrit par votre médecin
- Mangez sainement
- Faites de l'exercice et bougez
- Gérez votre stress et votre dépression
- Vérifiez votre glycémie
- Évitez de fumer et de respirer la fumée secondaire

YEUX

Qu'est-ce qui peut se passer?

- Le diabète peut abîmer vos yeux car il affecte la manière dont ils fonctionnent. Le diabète peut entraîner de nombreuses maladies des yeux qui peuvent causer des modifications de la vision et rendre aveugle. Elles comprennent notamment la **rétinopathie, la cataracte et le glaucome**.

- Si vous êtes atteint de **rétinopathie**, les vaisseaux sanguins de votre rétine sont abîmés. Votre rétine se trouve à l'arrière de votre œil. Elle sert à détecter la lumière. Vous en avez besoin pour voir. Des lésions à long terme de votre rétine peuvent modifier votre vision.
- Une **cataracte** est une opacité du cristallin de votre œil. Votre cristallin se trouve à l'avant de votre œil. C'est à travers lui que vous voyez. Une opacité de votre cristallin modifie votre vision.
- Si vous souffrez de **glaucome**, il y a une accumulation de liquide dans votre œil. Ce liquide crée une pression pouvant abîmer le nerf qui arrive à votre œil et en repart. Le nerf envoie de l'information de vos yeux à votre cerveau. Des lésions à votre nerf peuvent modifier votre vision.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Parlez à votre médecin si votre vision change.
- Discutez des différentes possibilités de traitement de la rétinopathie, des cataractes et du glaucome avec votre ophtalmologiste.
- Faites-vous examiner les yeux régulièrement (en général une fois par an, par un optométriste ou un ophtalmologiste).
- Il est important de contrôler votre diabète. Cela peut prévenir ou retarder les lésions oculaires.

Agir

Si vous êtes diabétique (n'importe quel type de diabète), agissez pour contrôler votre diabète.

- Prenez vos médicaments comme prescrit par votre médecin
- Mangez sainement
- Faites de l'exercice et bougez
- Gérez votre stress et votre dépression
- Vérifiez votre glycémie
- Évitez de fumer et de respirer la fumée secondaire

NERFS

Qu'est-ce qui peut se passer?

- Les nerfs envoient des messages en direction et en provenance de votre cerveau et de votre corps. Les artères alimentent vos nerfs en sang riche en oxygène et en nutriments pour qu'ils puissent fonctionner comme il se doit. Le diabète peut abîmer les artères qui apportent le sang à vos nerfs, ce qui peut les endommager.
- Par exemple, les nerfs de vos doigts envoient des messages sur le toucher et la température. Ces messages sont envoyés à votre cerveau. Si vos nerfs sont abîmés, vous perdrez cette sensibilité. La perte de sensibilité dans vos mains et vos pieds s'appelle la **neuropathie périphérique**.
- Quand les nerfs sont endommagés, de nombreux problèmes peuvent survenir dans votre corps. En voici quelques-uns :
 - Vous vous blessez aux mains et aux pieds à cause de la perte de sensibilité;
 - Votre estomac met plus longtemps à digérer les aliments;

- Vous avez des difficultés à maîtriser votre pression artérielle quand votre corps change de position (par exemple, passage de la position couchée à la position debout);
- Vous ne remarquez pas les signes d’hypoglycémie ou de crise cardiaque. Votre médecin vous préviendra si vous ne montrez aucun signe. Dans ce cas, vous devrez contrôler votre glycémie pour pouvoir traiter une hypoglycémie quand elle se produit;
- Vous avez des difficultés à avoir une érection (phénomène appelé le dysfonctionnement érectile);
- Vous avez des problèmes de sécheresse vaginale ou des difficultés à atteindre l’orgasme.

Qu’est-ce que je peux faire?

- Soyez très attentif aux signes de lésions des nerfs (voir le tableau ci-dessous). Ayez conscience de ce qui semble « normal pour vous ». Si vous remarquez un changement quelconque, parlez-en à votre médecin.
- Il est important de contrôler votre diabète. Cela peut prévenir ou retarder les lésions des nerfs.

Agir

Si vous êtes diabétique (n’importe quel type de diabète), agissez pour contrôler votre diabète.

- Prenez vos médicaments comme prescrit par votre médecin
- Mangez sainement
- Faites de l’exercice et bougez
- Gérez votre stress et votre dépression
- Vérifiez votre glycémie
- Évitez de fumer et de respirer la fumée secondaire

Signes et symptômes de lésions des nerfs

Doigts et orteils (le plus courant)

Si vous ressentez un engourdissement, des fourmillements, de la douleur ou une sensation de brûlure au niveau des doigts et des orteils.

Coeur

Si votre cœur bat trop vite quand vous êtes assis. Possibilité de ne ressentir que peu ou pas de symptômes d'une crise cardiaque.

Symptômes de l'hypoglycémie

Si vous ne ressentez pas de signes communs d'hypoglycémie, tels que les tremblements ou la nervosité.

Pression artérielle

Si vous êtes étourdi ou vous vous sentez faible lorsque vous vous levez. Cela peut provenir d'une pression artérielle basse.

Digestion des aliments

Symptômes :

- Ballonnements
- Impression d'être toujours rassasié
- Nausées
- Vomissements
- Diarrhée
- Constipation

Signes et symptômes de lésions des nerfs

Organes génitaux

Chez les hommes :

- Difficultés à avoir une érection

Chez les femmes :

- Sécheresse vaginale
- Difficultés à avoir un orgasme

Vessie

Impossibilité de vider complètement votre vessie. Infections urinaires fréquentes.

Glandes sudoripares

Incapacité à transpirer ou à maîtriser la température de votre corps par temps chaud.

Agir

- Vérifiez vos pieds tous les jours.
- Consultez votre médecin si vous remarquez des signes d'infection ou de lésions des nerfs.
- Apprenez comment votre corps réagit aux aliments. Pour obtenir de l'aide, parlez à votre médecin.
- Vous devriez remarquer quand vous souffrez d'hypoglycémie. Si vous ne pouvez pas, vérifiez votre glycémie plus souvent. Cela vous familiarisera avec votre corps.
- Soyez particulièrement vigilant quand vous faites de l'exercice par temps chaud et humide.

REINS

Qu'est-ce qui peut se passer?

- Vos reins possèdent de nombreux vaisseaux sanguins qui agissent comme des filtres. Ces filtres servent à éliminer les déchets de votre sang qui quittent votre corps quand vous urinez.
- Le diabète peut abîmer les vaisseaux sanguins dans vos reins ce qui, au fil du temps, cause une maladie du rein aussi appelée **néphropathie**.
- Davantage de dégâts peuvent se produire si vous avez également de l'hypertension artérielle et un fort taux de cholestérol LDL (mauvais). Cela augmente votre risque de maladie du rein.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Vous pouvez n'avoir aucun symptôme dans les premières phases d'une maladie du rein. Faites analyser le fonctionnement de vos reins régulièrement (en général, une fois par an) par votre médecin.
- À mesure que les maladies du rein progressent, vous pouvez ressentir les symptômes suivants :
 - Pression artérielle difficile à maîtriser;
 - Fatigue (épuisement);
 - Faiblesse ou étourdissements;
 - Nausées
 - Changements de votre urine;
 - Consultez votre médecin si vous avez des symptômes de lésions des reins.
- Il est important de contrôler votre diabète. Cela peut prévenir ou retarder des lésions aux reins.

Agir

Si vous êtes diabétique (n'importe quel type de diabète), agissez pour contrôler votre diabète.

- Prenez vos médicaments comme prescrit par votre médecin
- Mangez sainement
- Faites de l'exercice et bougez
- Gérez votre stress et votre dépression
- Vérifiez votre glycémie
- Évitez de fumer et de respirer la fumée secondaire

PIEDS

Qu'est-ce qui peut se passer?

- Le diabète peut abîmer les vaisseaux sanguins et les nerfs de vos pieds, qui vous sembleront alors différents. Il se peut que vous ne sentiez pas la douleur, la pression ou la température dans vos pieds. Vos pieds peuvent paraître engourdis ou vous pouvez y ressentir des fourmillements ou des brûlures.
- Le diabète peut aussi entraîner un changement de forme et de taille de vos pieds. Ils peuvent ne plus transpirer ni sécréter d'huile. Votre peau peut alors devenir sèche et se craqueler. Une peau sèche et craquelée a plus de risques de s'infecter.
- Une plaie de votre pied pourrait s'infecter. Les plaies de vos pieds s'appellent des ulcères du pied. Ils apparaissent souvent à la base de votre gros orteil ou sur votre avant-pied. Ils nécessitent une aide médicale immédiate. S'ils ne sont pas traités, ils peuvent conduire à une ablation (amputation) d'un ou plusieurs orteils ou d'une partie de votre pied.
- Il est important de remarquer tout changement de vos pieds. Vous courez moins de risques d'avoir des infections si vous obtenez une aide médicale rapidement.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Il est important de contrôler votre diabète. Cela peut prévenir ou retarder des lésions à vos pieds, vos nerfs, vos vaisseaux sanguins et votre peau.

Agir

Si vous êtes diabétique (n'importe quel type de diabète), agissez pour contrôler votre diabète.

- Prenez vos médicaments comme prescrit par votre médecin
 - Mangez sainement
 - Faites de l'exercice et bougez
 - Gérez votre stress et votre dépression
 - Vérifiez votre glycémie
 - Évitez de fumer et de respirer la fumée secondaire
- Regardez si vous présentez ces symptômes :
 - Vos pieds paraissent engourdis ou vous y ressentez des fourmillements, des brûlures ou des douleurs;
 - Vous avez une coupure qui ne cicatrise pas sur votre pied;
 - La peau de vos pieds est sèche et craquelée;
 - Vos pieds changent de forme et de taille.

Si vous avez l'un des symptômes ci-dessus, alors agissez :

- Parlez à votre médecin d'un ou de plusieurs des symptômes énumérés ci-dessus.
- Parlez à votre médecin si vous avez une coupure qui ne cicatrise pas.
- Demandez à votre médecin d'examiner vos pieds à chaque visite.

- Consultez un spécialiste des pieds (podiatre). Il vous dira comment prendre soin de vos pieds. Voici quelques conseils à ce sujet :
 - Lavez-vous les pieds tous les jours à l'eau tiède et au savon doux;
 - Coupez-vous les ongles des orteils tout droit pour éviter les ongles incarnés;
 - Passez de la lotion sur vos pieds;
 - Vérifiez vos pieds tous les jours. Cherchez s'il y a des endroits sensibles, des plaies ou des coupures;
 - Portez des chaussettes en microfibre plutôt qu'en coton. Cela gardera vos pieds au sec et diminuera aussi vos risques d'attraper des ampoules et des infections;
 - Portez des chaussures confortables;
 - Évitez de marcher pieds nus.

PEAU ET GENCIVES

Qu'est-ce qui peut se passer?

- Votre peau recouvre l'ensemble de votre corps. Elle a trois grandes fonctions :
 - Protéger l'intérieur de votre corps du milieu extérieur;
 - Maîtriser la température de votre corps;
 - Sensations.
- Le diabète modifie votre peau, qui ne fonctionnera pas si bien si le diabète n'est pas contrôlé. Il y aura alors plus de risques que votre peau soit sèche, craquelée, qu'elle vous démange et aussi qu'elle s'infecte.
- Le diabète peut vous exposer à un risque plus élevé de gingivite, de caries et de plaies dans la bouche.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Il est important de contrôler votre diabète. Cela peut prévenir ou retarder les lésions de votre peau et de vos gencives.
- Maintenez une bonne hygiène de votre peau pour prévenir les infections. Voici quelques conseils à ce sujet :

Agir

Si vous êtes diabétique (n'importe quel type de diabète), agissez pour contrôler votre diabète.

- Prenez vos médicaments comme prescrit par votre médecin
 - Mangez sainement
 - Faites de l'exercice et bougez
 - Gérez votre stress et votre dépression
 - Vérifiez votre glycémie
 - Évitez de fumer et de respirer la fumée secondaire
-
- Douchez-vous à l'eau tiède, avec un savon et un shampooing doux;
 - Passez de la lotion sur votre peau sèche (essayez de ne pas en mettre entre vos orteils);
 - Vérifiez tous les jours si votre peau présente des craquelures ou des plaies;
 - Allez chez votre médecin immédiatement si vous remarquez des coupures, des plaies ou des rougeurs;
 - Gardez la peau au sec;
 - Portez des chaussures confortables;
 - Portez des vêtements qui évacuent la transpiration de votre peau, par exemple ceux en microfibres artificielles (matériau drainant l'humidité). Cherchez ces matériaux sur les étiquettes des vêtements.
- Si vous pensez avoir une infection, consultez votre médecin immédiatement.
 - Maintenez une bonne hygiène de votre bouche. Brossez-vous les dents et utilisez la soie dentaire tous les jours. Faites-vous examiner régulièrement par votre dentiste (en général, deux fois par an).
 - Si vos gencives sont rouges ou enflées, consultez votre dentiste immédiatement.

3. Les analyses qui peuvent être faites pour déterminer si vous avez des problèmes

Avec le diabète, votre corps change. Il est essentiel d'être à son écoute. Il existe des analyses permettant de dépister les problèmes. Elles évalueront vos nerfs, vos reins et vos yeux.

Le tableau ci-dessous explique chaque analyse. Chacune sert à dépister un problème différent. Pour en savoir plus sur chaque analyse, interrogez votre médecin.

Nom de l'analyse de dépistage	Description	Fréquence à laquelle je devrais faire cette analyse
A1c (appelé aussi HbA1c)	Cette analyse indique votre glycémie depuis trois mois. Elle utilise un échantillon de votre sang. La dernière fois où vous avez bu ou mangé importe peu. L'analyse compte le nombre de globules rouges avec du sucre. Les résultats sont indiqués en pourcentage (%). Ce chiffre peut être converti en glycémie moyenne.	Au moment du diagnostic À répéter tous les trois mois

Traiter le diabète

Chapitre 6: Problèmes de santé en cas de diabète

Nom de l'analyse de dépistage	Description	Fréquence à laquelle je devrais faire cette analyse
Neuropathie (lésions des nerfs)	Votre médecin des pieds (podiatre) utilisera un monofilament (instrument fait d'une fibre de nylon souple) pour évaluer les paramètres suivants sur vos pieds : <ul style="list-style-type: none">– Engourdissement– Vibrations– Effleurement– Réflexes	Au moment du diagnostic À répéter tous les ans Si votre peau change, consultez votre médecin
Néphropathie (lésions des reins) Rapport albumine/créatinine	Votre médecin vous demandera d'aller dans un laboratoire pour des analyses de sang et d'urine	Au moment du diagnostic et à répéter tous les ans
Rétinopathie (lésions des yeux)	Votre ophtalmologiste examinera vos yeux à la recherche de signes de lésions	Au moment du diagnostic À répéter tous les ans Si votre vision change, consultez votre médecin

Agir

Si vous êtes diabétique (n'importe quel type de diabète), agissez pour contrôler votre diabète.

- Prenez vos médicaments comme prescrit par votre médecin
- Mangez sainement
- Faites de l'exercice et bougez
- Gérez votre stress et votre dépression
- Vérifiez votre glycémie
- Évitez de fumer et de respirer la fumée secondaire

Résumé

- Les problèmes de santé dus au diabète peuvent être très graves (crise cardiaque, AVC, perte de vision, douleur, ulcères, amputation).
- Vous jouez un rôle actif dans le contrôle de votre diabète, qui est indispensable pour prévenir ou retarder ces graves problèmes de santé.
- Les analyses de dépistage vous aident à détecter les problèmes plus tôt.