

COMPLICATIONS CHRONIQUES DU DIABÈTE

Le diabète est-il une maladie grave?

L'objectif fondamental du traitement contre le diabète est d'éviter l'apparition de complications et d'apporter une certaine qualité de vie au patient. Pour ce faire, il est important que la glycémie soit la plus normale possible (entre 70 et 125 mg/dl) et qu'il n'y ait pas d'autres facteurs de risque tout aussi importants tels que la pression artérielle élevée, un excès de cholestérol, le tabagisme et/ou un surpoids.

Complications du diabète à long terme

Le diabète peut ne pas faire apparaître de symptômes, mais s'il n'est pas correctement contrôlé, à long terme, il aura des effets indésirables sur le cœur, le cerveau, les reins, les yeux et/ou les pieds, et sera responsable de:

Maladies cardiovasculaires: elles sont 2 à 4 fois plus fréquentes chez les diabétiques et tout spécialement chez les Africains de race noire.

- Celles qui affectent le cœur et la circulation coronaire (angine de poitrine et infarctus du myocarde).
- Celles qui affectent le cerveau et la circulation cérébrale (thrombose cérébrale).
- Celles qui affectent les extrémités inférieures et les pieds (claudication intermittente).

Maladie oculaire: des lésions sur de petits vaisseaux sanguins peuvent faire apparaître des cataractes, des glaucomes ou une élévation de la tension oculaire et une maladie de la rétine qui peut mener à la cécité.

Maladie rénale: il peut se produire une réduction ou une perte totale de la fonction rénale. Il y a une phase initiale que le médecin peut détecter en faisant des analyses et pour laquelle il existe des traitements efficaces.

Maladie nerveuse: l'altération des nerfs peut se manifester par des problèmes d'érection (impuissance sexuelle) chez l'homme, des fourmillements et des crampes aux pieds et aux jambes, des problèmes de vessie et d'intestins ou des étourdissements. Ces complications peuvent toucher la moitié des diabétiques 25 ans après le dépistage de la maladie.



La bonne nouvelle est que la prévention existe pour tous ces problèmes, qu'il est possible de les éviter ou de retarder leur apparition par un bon contrôle du diabète (maintien de la pression artérielle, du glucose et du cholestérol dans le sang à des niveaux acceptables, le plus près possible de la normalité).

Éducation diabétologique



Autres points très importants:

- ne fumez jamais,
- si vous êtes obèse, perdez du poids,
- évitez l'alcool et les drogues en général,
- évitez la vie sédentaire et faites de l'exercice physique,
- maintenez un bon contrôle de la tension artérielle (130/80 mmHg),
- contrôlez également le cholestérol et les triglycérides,
- mangez peu de graisses d'origine animale,
- pour éviter d'autres complications, vaccinez-vous contre la grippe.

Il est nécessaire de bien vous entendre avec votre équipe médicale, de suivre ses conseils, de vous présenter régulièrement aux visites programmées et de lui communiquer toute altération ou perte de vision, douleur à la poitrine ou difficultés pour respirer, enflure ou anomalie aux pieds.

Il vous faudra probablement prendre des cachets tous les jours si vous voulez contrôler la glycémie, la pression artérielle, le cholestérol et éviter de prendre plus de risques. Ces médicaments vous sont nécessaires. N'arrêtez pas votre traitement.