

COMMENT ÉVITER LES COMPLICATIONS DU DIABÈTE TYPE 2

Ne fumez pas

Le tabagisme augmente le risque de maladie cardiovasculaire (infarctus du myocarde, accident cérébro-vasculaire); il vous empêche d'augmenter votre espérance de vie et d'éviter le risque de complications quand vous corrigerez les autres facteurs de risque comme le cholestérol et l'hypertension artérielle.

Le tabac devrait être interdit aux diabétiques !

Contrôlez régulièrement votre poids

Le surpoids augmente les besoins d'insuline du diabétique, de sorte que le contrôle de la glycémie devient difficile et que le besoin de prendre des médicaments contre le diabète augmente. L'excès de poids augmente les valeurs de la tension artérielle et le risque de maladie cardiovasculaire (infarctus du myocarde et accident cérébro-vasculaire).

Suivez un régime adapté à votre poids et à votre activité physique

Le régime est fondamental pour prévenir les complications du diabétique. Il doit être prescrit par votre médecin traitant ou le personnel d'infirmier en calculant les calories nécessaires pour conserver ou atteindre votre poids idéal, compte tenu de votre activité physique quotidienne.

Le régime doit être équilibré dans sa composition (sucres, protéines, graisses) et fractionné dans la journée en fonction de vos besoins.

Votre tension artérielle doit rester au-dessous de 130/80 mmHg

La tension artérielle élevée est un facteur important qui augmentera le risque de maladies du cœur (infarctus et insuffisance cardiaque), cerveau (hémorragies et embolies), rein (insuffisance rénale), rétine (cécité). Son contrôle est aussi important que celui de la glycémie (sucre dans le sang) pour prévenir la maladie cardiovasculaire.

Contrôlez votre tension artérielle régulièrement !

Votre objectif doit être une HbA1C inférieure à 7

L'hémoglobine A₁C est le mouchard du médecin car elle lui indique si votre contrôle glycémique (sucre dans le sang) a été correct les 2 derniers mois. De sorte que si vous êtes capable de rester au-dessous de 7, vous donnez la garantie d'un bon contrôle métabolique qui vous évitera des complications.



Éducation diabétologique

Votre cholestérol doit rester au-dessous de 200 mg

Le cholestérol est une graisse qui se dépose dans les vaisseaux sanguins et peut arriver à les boucher, d'où le risque de maladies cardio- et cérébro-vasculaires. De sorte qu'il est fondamental de surveiller votre alimentation, de contrôler l'apport de graisses animales, de consommer du poisson et de l'huile de l'olive dans les quantités correspondant aux calories quotidiennes prescrites par votre médecin.

Apprenez à contrôler votre diabète

L'autocontrôle de votre maladie est fondamental pour que vous soyez autonome et puissiez vivre sans complications. Modifier l'alimentation, l'exercice, la prise de médicaments (par voie orale ou le traitement à l'insuline) en fonction de vos propres analyses de sucre (glycémie capillaire) vous permettra d'améliorer votre qualité de vie et d'arriver à être plus indépendant.

Apprenez à faire vous-même l'analyse de la glycémie capillaire !

Surveillez vos pieds

Il est important d'examiner tous les jours les pieds, les callosités et les craquelures qui y apparaissent parfois car elles sont le siège d'infections difficiles à soigner et dont les conséquences sont imprévisibles.

Vous devez donc surveiller vos pieds et bien choisir vos chaussures. Lavez-vous les pieds tous les jours avec de l'eau et du savon et appliquez une crème hydratante si votre peau est sèche. Si vous observez des callosités ou des craquelures, changez de chaussures et consultez votre médecin traitant ou le personnel d'infirmierie.

Faites de l'exercice physique régulièrement

L'exercice physique est fondamental pour contrôler votre maladie et éviter des complications. Il sert par ailleurs à brûler une partie des calories absorbées au cours des repas, il contribue à améliorer la sensibilité du corps à l'insuline (besoin de moins de médicaments) et à améliorer tout le système vasculaire.

Ayez une activité physique modérée mais régulière !

N'oubliez pas de passer régulièrement une visite médicale

Même si vous pensez avoir suffisamment de connaissances sur votre maladie et si vous croyez vous suffire pour vous contrôler, une visite médicale régulière servira à superviser votre régime alimentaire, à surveiller votre poids, vos pieds, votre traitement pharmacologique, vos yeux et à faire quelques examens analytiques.

Révisions périodiques du diabétique

Poids	Tous les 3 mois
Pression artérielle	Tous les 3 mois
Glycémie capillaire	Selon traitement et conseil médical
Hémoglobine A ₁ C	Deux fois par an
Analyse cholestérol	Deux fois par an
Contrôle des protéines dans l'urine	Une fois par an
Soins des pieds	Tous les jours
Surveillance des pieds	Une fois par an par le personnel médical
Surveillance des yeux	Au moins une fois par an par l'ophtalmologiste
Contrôle carnet auto-analyse	Une fois par trimestre par le personnel médical