

# Prévenir les complications

Les complications liées au diabète ne surviennent pas dans tous les cas. Collaborez avec votre équipe de gestion du diabète pour les prévenir et vous assurer de rester en bonne santé.

**Être informé** est la clé du succès. Vous trouverez ci-dessous un aperçu des complications liées au diabète et les mesures à prendre pour les prévenir et les gérer.

**Yeux** : endommagement des vaisseaux sanguins dans les yeux pouvant entraîner une perte de vision ou la cécité

**Reins** : endommagement du système de filtration des reins pouvant conduire à l'insuffisance rénale

**Santé sexuelle** : symptômes affectant les hommes et les femmes



**Bouche** : maladie des gencives et autres problèmes buccaux

**Cœur** : différentes sortes de maladies cardiovasculaires, y compris les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux.

**Pieds** : douleur ou engourdissement et ulcères ou infections possibles

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>Yeux</b>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Faites effectuer un examen du fond d'œil au moins une fois par année.</li> </ul>   |
| <b>Bouche</b>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Prévenez votre dentiste que vous souffrez de diabète et faites effectuer des suivis régulièrement.</li> </ul>  |
| <b>Cœur</b>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Maintenez votre taux de cholestérol et votre pression artérielle dans les limites recommandées.</li> <li>✓ Restez le plus actif possible.</li> <li>✓ Respectez la posologie de vos médicaments ayant un effet protecteur sur le cœur (y compris vos comprimés pour la tension artérielle et le cholestérol).</li> </ul>            |
| <b>Reins</b>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Demandez à votre médecin d'effectuer régulièrement des tests de laboratoire et prenez connaissance des résultats d'analyse de la fonction rénale.</li> <li>✓ Maintenez les valeurs cibles de la tension artérielle.</li> </ul>   |
| <b>Santé sexuelle</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Informez votre médecin de vos symptômes si vous soupçonnez un problème; il existe différentes options de traitement.</li> </ul>  |
| <b>Pieds</b>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Inspectez vos pieds tous les jours afin de déceler des rougeurs ou des lésions.</li> <li>✓ Consultez votre podologue (spécialiste des pieds) immédiatement si vous remarquez un quelconque changement.</li> <li>✓ Demandez à votre podologue d'effectuer un examen des pieds tous les ans.</li> </ul>                              |
| <b>Pour toutes les complications</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Maintenez votre glycémie dans les valeurs cibles.</li> <li>✓ Restez actif et mangez sainement.</li> <li>✓ Évitez de fumer la cigarette ou de boire une quantité abusive d'alcool.</li> <li>✓ Gérez votre niveau de stress.</li> <li>✓ Fixez-vous des objectifs et jouez un rôle actif dans la gestion de votre diabète.</li> </ul> |