

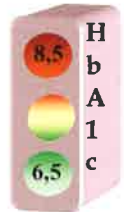


L'œil et le pied



Ils sont très sensibles à l'excès permanent de sucre dans le sang (hyperglycémie). Ce sont les atteintes des vaisseaux et des nerfs qui entraînent l'apparition de lésions.

Vous pouvez éviter l'apparition de ces complications par un dépistage précoce du diabète, quand vous êtes à risque, et par le maintien d'un bon équilibre de votre glycémie au long cours (HbA1c dans la zone verte).



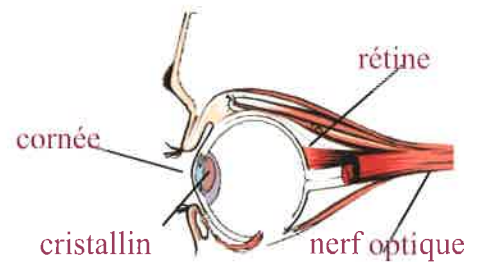
Vous pouvez éviter les complications graves pouvant conduire à la cécité ou à une amputation par un suivi régulier qui permettra de déceler un risque particulier chez vous ou l'apparition de lésions précoces. Vous pourrez dans ce cas mettre en place des soins préventifs et bénéficier de traitements spécialisés très efficaces (Laser ou chirurgie)



Vous devez bénéficier d'un examen ophtalmologique tous les ans.

Au niveau de l'œil le diabète mal équilibré peut entraîner :

- ☉ une atteinte de la rétine, responsable de troubles de la vision
- ☉ une élévation de la tension dans l'œil, le glaucome, qui cause tardivement des douleurs
- ☉ une cataracte, opacification du cristallin, qui entraîne une image floue et terne, comme à travers une vitre sale.



De plus, tous les trois mois



vos pieds et vérifiera votre sensibilité au toucher (par un filament), à la douleur (piqûre), au chaud et froid et contrôlera l'état de vos artères.

Au niveau du pied le risque majeur est représenté par l'infection et la gangrène, favorisées par une mauvaise circulation artérielle et un mauvais équilibre du diabète. L'atteinte des nerfs, en particulier sensitifs, joue un rôle aggravant, car on ne sent plus la douleur, et si on ne regarde pas son pied, des plaies peuvent s'aggraver rapidement sans qu'on s'en rende compte.

VOUS ETES DIABETIQUE



ATTENTION A VOS PIEDS !


- vous êtes diabétique depuis plus de 10 ans : OUI NON
- vous avez une déformation du pied OUI NON
- vous avez une mauvaise circulation au niveau des artères du pied (pied froid) : OUI NON
- vous sentez mal la douleur, la chaleur, le toucher : OUI NON
- vous avez déjà souffert d'un ulcère de la plante du pied : OUI NON

Une seule réponse OUI impose des précautions pour protéger vos pieds. Parlez-en avec votre médecin

Consulter au besoin un pédicure podologue en lui disant que vous êtes diabétique

Respecter les « dix commandements » :

- I. examiner la plante des pieds tous les jours (ou si c'est nécessaire, la faire examiner par quelqu'un de votre entourage). 
- II. signaler immédiatement toute lésion ou coloration suspecte (plaie, crevasse, rougeur, durillon) à votre médecin 
- III. se laver les pieds tous les jours
- IV. en cas de peau sèche, appliquer une crème hydratante
- V. faites attention à vos ongles

- VI. bien choisir vos chaussures .et changer régulièrement .vérifier l'absence de corps étranger avant de les mettre 

- VII. changer de chaussettes tous les jours
- VIII. ne pas « bricoler » soi-même cors, durillons et ampoules



- IX. prendre garde au risque de brûlure (bouillotte, eau chaude)

- X. ne jamais marcher pieds nus, même chez vous ou sur le sable.

Vérifier votre vaccination anti tétanique :

date du dernier rappel : ___ / ___ / ___

VOUS ETES DIABETIQUE

TESTEZ VOTRE VUE

(chaque œil séparément)

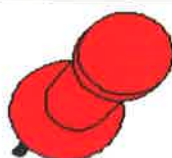


Gardez vos lunettes si vous en portez (pour lire)



Mettez la feuille à 50 cm

et lisez cet encadré



Je vois bien clair

Je vois encore bien clairement

C'est normal, mais vous diminuez la taille des lettres

C'est drôle, je vois moins bien quand la taille des lettres est plus petite

Je commence à voir flou, avec des impressions de mouches qui passent devant les yeux, et si c'était une cataracte

Franchement, là, je vois mal, on m'a dit que la rétine des diabétiques pouvait être atteinte

Quel que soit le résultat du test, vous devez voir votre spécialiste des yeux une fois par an. Vous savez que le diabète peut se mettre dans les yeux

Si c'est le cas déjà pour vous, l'ophtalmologue va vous rendre service. Il peut en effet réduire les complications au niveau de vos yeux

Simplement, **une consultation régulière, tous les ans**, pour qu'il voit votre fond d'œil

Voilà ce qui était noté dans les deux dernières phrases

Je commence à voir flou, avec des impressions de mouches qui passent devant les yeux, et si c'était une cataracte

Franchement, là, je vois mal, on m'a dit que la rétine des diabétiques pouvait être atteinte