

Diabète et perte de vision : évaluez vos risques



VAINCRE
LA CÉCITÉ
CANADA

Les personnes diabétiques doivent maîtriser leur diabète pour protéger la santé de leurs yeux.

Une hyperglycémie – un taux élevé de sucre dans le sang – chronique peut entraîner des maladies telles la rétinopathie diabétique et l'œdème maculaire diabétique.

Le diabète vous expose aussi à un risque accru de souffrir d'autres maladies oculaires dont le glaucome et la cataracte.



U'EST-CE QUE LA RÉTINOPATHIE DIABÉTIQUE?

Il s'agit d'une complication liée au diabète caractérisée par des lésions aux vaisseaux sanguins de la rétine. En effet, une hyperglycémie non contrôlée finira par endommager ou bloquer ces vaisseaux. Si la maladie ne se manifeste pas d'emblée, plus les lésions s'aggraveront, **plus vous risquez d'en ressentir les symptômes suivants** :

- corps flottants (taches ou points) dans votre champ de vision;
- vision floue;
- perception altérée des couleurs;
- taches aveugles.

QU'EST-CE QUE L'ŒDÈME MACULAIRE DIABÉTIQUE?

Si la rétinopathie diabétique n'est pas traitée, elle peut entraîner une complication grave appelée œdème maculaire diabétique. Les lésions aux vaisseaux sanguins provoquent une fuite de sang vers la macula, située au centre de la rétine, qui mènera à la cécité si l'œdème n'est pas soigné. **Les symptômes de l'œdème maculaire diabétique sont semblables à ceux d'une rétinopathie au stade avancé** :

- vision floue;
- perception altérée des couleurs;
- perte de vision.

Vaincre la cécité Canada est le principal bailleur de fonds philanthropique de la recherche en santé oculaire au pays. Nous finançons les recherches les plus prometteuses qui visent à trouver des traitements et des remèdes contre les maladies oculaires qui causent la cécité, donnant ainsi espoir aux Canadiennes et Canadiens atteints de ces maladies.

COMMENT PUIS-JE PRÉVENIR LA PERTE DE VISION?

Les risques de rétinopathie diabétique ou d'œdème maculaire diabétique sont plus importants si votre diabète et votre glycémie ne sont pas stabilisés. De saines habitudes vous aideront à prendre soin de vos yeux :

- Suivi** Prenez régulièrement votre glycémie et votre tension artérielle.
- Examens** Consultez régulièrement votre optométriste pour détecter tout changement à votre vue. Au Canada, les examens annuels de la vue sont gratuits pour les personnes diabétiques.
- Médication** Prenez tous vos médicaments tels qu'ils vous ont été prescrits par votre médecin.
- Mode de vie** Adoptez de saines habitudes de vie, par exemple une alimentation équilibrée et un mode de vie actif. Consultez votre médecin avant de commencer une nouvelle activité physique ou un nouveau régime alimentaire.
- Information** Renseignez-vous. Plus vous en saurez sur votre état de santé, mieux vous pourrez contrôler votre diabète.

ÉVALUEZ VOS RISQUES

Apportez ce tableau à votre prochain rendez-vous avec votre médecin et votre spécialiste de la vue (optométriste ou ophtalmologiste). Préparez vos questions et demandez à votre médecin de vous expliquer les points que vous n'êtes pas certain de comprendre.

Facteurs de risque	Mes réponses	Questions pour mon médecin
Examen	Mon dernier examen de la vue a eu lieu le :	
Changements à la vue	J'ai remarqué les changements suivants à ma vue :	
Glycémie	Ma plus récente glycémie était de :	
Tension artérielle	Ma plus récente tension artérielle était de :	
Poids	Mon poids est de :	
Autres symptômes	J'ai remarqué ce qui suit par rapport à mon état de santé :	

VOUS AVEZ D'AUTRES QUESTIONS?

Si vous avez des questions concernant la santé de vos yeux, contactez notre ligne d'information sur la santé au 1 888 626 2995 ou au healthinfo@fightingblindness.ca