

RX

Une ordonnance pour des yeux en santé lorsque vous vivez avec le diabète

Le diabète est la plus grande cause de cécité au Canada

Avec le temps, le diabète peut causer des changements dans la rétine, à l'arrière de l'œil. La rétine permet la vision en agissant comme un projecteur à l'arrière de l'œil; elle projette les images au cerveau. L'ensemble des changements encourus entraîne une rétinopathie; divers types de rétinopathie sont observés chez les personnes atteintes du diabète. La macula, à savoir la partie de la rétine qui permet de voir les couleurs, devient alors enflée (œdème maculaire), ce qui peut entraîner la cécité. On observe parfois une deuxième complication, soit la formation de nouveaux vaisseaux sanguins fragiles qui éclatent et laissent écouler le sang dans l'œil, empêchant ainsi la rétine de projeter les images au cerveau (rétinopathie diabétique proliférative). Il en résulte une diminution de la vision.

Comment puis-je savoir si je suis atteint de rétinopathie ?

Au cours des premiers stades de la maladie, il est possible que vous n'ayez aucun symptôme. C'est pourquoi il est important de passer régulièrement des examens opculo-visuels. On observe parfois les symptômes suivants :

- vision embrouillée
- éclairs de lumière dans le champ de vision
- perte soudaine de la vision
- perception de taches ou de points dans l'œil

Comment puis-je prévenir la rétinopathie ?

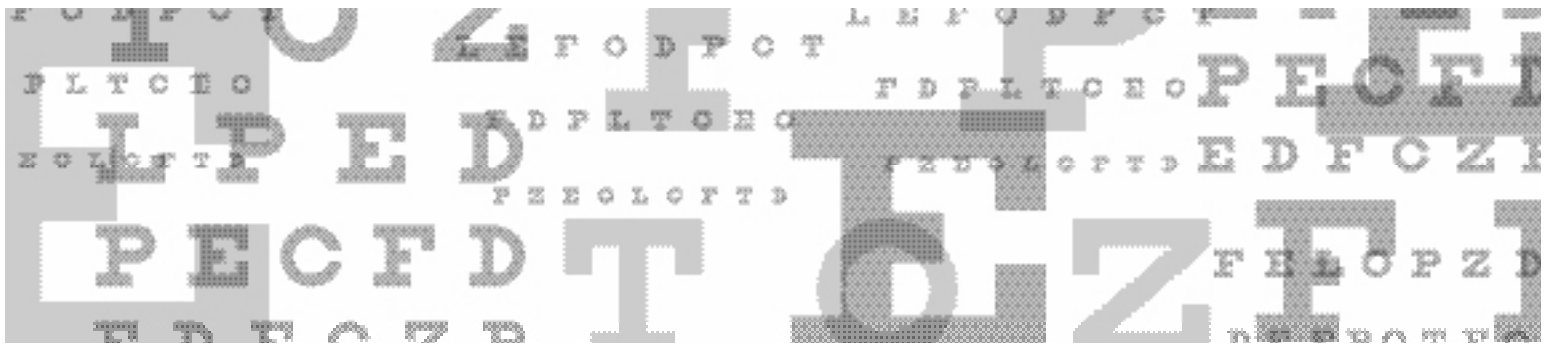
La rétinopathie touche 23 % des personnes atteintes du diabète de type 1 et 14 % des personnes atteintes du diabète de type 2 qui sont traitées à l'insuline. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des moyens permettant de détecter précocement cette complication et d'éviter sa progression, notamment :

- Consulter un optométriste de l'ACO au moins une fois par année. Il est possible que celui-ci vous recommande des visites plus ou moins fréquentes en fonction de votre situation.
- Maintenir une glycémie, une tension artérielle et un taux de cholestérol sanguin optimaux.
- Connaître votre A1C (une évaluation de votre glycémie moyenne pendant trois mois). La plupart des personnes atteintes du diabète devraient viser un A1C de 7,0 % ou moins. Discutez de votre cible personnelle avec votre équipe de soins de santé.

Qui devrait subir un dépistage de la rétinopathie ?

- Toutes les personnes de plus de 15 ans qui sont atteintes du diabète de type 1 devraient subir un dépistage annuel à partir de la 5^e année suivant l'apparition du diabète.
- Toutes les personnes atteintes du diabète de type 2 doivent subir un dépistage au moment du diagnostic.
- Les femmes atteintes de diabète de type 1 ou de type 2 et les femmes qui souhaitent devenir enceintes doivent subir un dépistage avant la conception, au cours du 1^{er} trimestre et au besoin pendant le reste de la grossesse et l'année qui suit l'accouchement.





Consultez régulièrement votre optométriste. Passez un examen oculo-visuel à la fréquence suivante :

- tous les ans
- 2 ans
- Autre

Pour vous renseigner davantage sur la vision et le diabète, consultez le site Web de l'Association canadienne du diabète à l'adresse : diabetes.ca/vision-health. Vous y trouverez également des renseignements sur les sujets suivants :

- Vivre en santé avec le diabète ainsi que des recettes et la Série pour une vie saine offerte en ligne.
- Comment avoir accès aux programmes et services publics offerts par l'ACD dans votre collectivité.
- Les efforts déployés par l'ACD pour défendre les intérêts des personnes atteintes du diabète et les recherches qu'elle finance pour trouver une cure au diabète.
- La façon de participer aux efforts de l'ACD à titre de bénévole ou en faisant un don.

Pour de plus amples renseignements sur la santé visuelle ou trouver un optométriste dans votre région, visitez le site Web de l'Association canadienne des optométristes à opto.ca

Notes :

Numéro de téléphone et adresse de votre optométriste :

Articles connexes : Le diabète, L'essentiel sur le diabète de type 2, L'essentiel sur le diabète de type 1, Rester en santé avec le diabète

diabetes.ca | 1-800-BANTING (226-8464)

