

Fiche de renseignements pour la sensibilisation en matière de santé

De la part des infirmières et des infirmiers

Ligne directrice sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers

Le diabète et vous

Qu'est-ce que le diabète?

Il s'agit d'une maladie qui touche de nombreuses personnes au cours de leur vie. Si elle n'est pas traitée, l'hyperglycémie (élévation du taux de glucose) peut causer des maladies du cœur et des problèmes aux reins. Elle peut également entraîner des problèmes de vue, des lésions aux nerfs, des amputations et des dysfonctions sexuelles.

Il y a trois principaux types de diabète :

Type 1 : 10 % des personnes qui ont le diabète souffrent de ce type. Leur corps est incapable de produire de l'insuline. L'insuline est une substance qui aide le corps à produire de l'énergie à partir des aliments que nous consommons. Le diabète de type 1 est souvent diagnostiqué à un jeune âge. Les gens qui ont le diabète doivent suivre un traitement avec injection d'insuline.

Type 2 : Environ 90 % des personnes qui ont le diabète souffrent de ce type. Il survient lorsque le corps ne produit pas suffisamment d'insuline. Il peut également survenir lorsque le corps n'utilise pas adéquatement l'insuline qu'il produit.

Diabète gestationnel : Ce type de diabète dure pendant une courte période de temps au cours de la grossesse et touche 3,5 % des femmes enceintes. Il peut augmenter les risques que la mère et son bébé aient ultérieurement le diabète.

Quels sont les signes et les symptômes du diabète?

Ils comprennent :

- La soif
- Des infections fréquentes
- Des mictions fréquentes
- Une vision floue
- Une fatigue extrême (manque d'énergie)
- Des coupures et les ecchymoses qui prennent du temps à guérir
- Un picotement ou un engourdissement des mains ou des pieds
- Des difficultés à obtenir ou à conserver une érection

Il est possible que des personnes qui ont le diabète de type 2 ne présentent pas tous ces signes, ou encore qu'elles n'en présentent aucun. Il est important que le diabète soit diagnostiqué à un stade précoce afin que les mesures nécessaires puissent être prises pour contrôler le taux de glycémie et prévenir ou retarder les problèmes. Il est essentiel de consulter régulièrement votre médecin ou votre infirmière afin de vous maintenir en bonne santé.

Comment prendre en charge son diabète?

Vous pouvez vous attendre à vivre une vie saine et active si votre glycémie est bien contrôlée. Pour en apprendre davantage sur le diabète, adressez-vous à votre médecin de famille, à votre infirmière ou à votre diététiste.

Les spécialistes des soins de santé peuvent vous aider à faire des choix sains. Voici des exemples de choix sains :

Style de vie : Conservez un poids santé et soyez actif. Surveillez ce que vous mangez et la quantité de nourriture que vous consommez. L'alimentation joue un rôle majeur dans la façon dont votre corps contrôle sa glycémie. Vous devez choisir les bons aliments. Apprenez à réduire votre niveau de stress.

Médicaments : Le traitement peut impliquer une prise de médicaments et des injections pour aider votre corps à mieux utiliser l'insuline. Votre infirmière ou autre professionnel de la santé pourront vous expliquer comment préparer vos seringues d'insuline et comment les injecter de façon sécuritaire. Ils vous enseigneront comment prévenir et traiter l'hypoglycémie. Vous apprendrez à reconnaître les premiers symptômes de l'hypoglycémie et à savoir ce que vous devez faire lorsque vous êtes malade.

Pourquoi les soins des pieds sont-ils importants pour les personnes qui ont le diabète?

Des problèmes aux pieds peuvent survenir lorsque le diabète n'est pas bien traité. Protégez vos pieds en suivant ces étapes simples :

Observez vos pieds chaque jour : Recherchez les rougeurs, les cloques et les plaies. Si vous ne pouvez le faire vous-même, demandez à quelqu'un d'autre de le faire à votre place.

Protégez vos pieds en portant des chaussures : Portez des chaussures de la bonne taille qui soutiennent vos pieds et qui ne sont pas trop serrées. Ne portez pas de chaussures qui causent des rougeurs ou de la douleur. Consultez un spécialiste de la chaussure si vous avez des prédispositions aux problèmes de pieds.

Gardez votre peau propre et douce : Lavez-vous souvent les pieds. Assurez-vous que l'eau n'est pas trop chaude avant d'y plonger vos pieds. Ne laissez pas tremper vos pieds. Séchez-vous bien entre les orteils. Utilisez des crèmes non parfumées. N'appliquez pas de crème entre vos orteils.

Prenez garde de ne pas vous blesser avec un coupe-ongles ou un rasoir : coupez vos ongles en ligne droite. Demandez de l'aide pour le faire au besoin. Ne coupez pas les callosités. Prenez un rendez-vous dans une clinique de soins des pieds de votre région.

À quelle fréquence devrais-je me faire examiner?

Vous devriez subir un examen des pieds à chaque année. Ceci permettra de déceler des problèmes de pieds qui pourraient augmenter vos risques d'avoir des ulcérations ou des plaies. Durant cet examen, l'infirmière ou le médecin devrait :

- Vous demander si vous avez déjà eu des problèmes aux pieds
- Vérifier si vous avez des engourdissements aux pieds
- Rechercher toute anomalie dans la forme de vos pieds
- Vérifier si vous avez des problèmes de circulation sanguine

Que faire si vous avez le diabète et si vous souffrez d'une ulcération du pied?

Si vous avez une ulcération du pied ou présentez un risque élevé d'en avoir, vous aurez peut-être à subir un examen plus détaillé et à recevoir un traitement spécial. Les spécialistes du diabète et des soins des pieds, ainsi que les professionnels de la santé peuvent vous renseigner. Vous trouverez également des renseignements auprès de l'Association canadienne du diabète et dans les cliniques du diabète.

L'objectif de cette fiche de renseignements est de vous informer afin que vous puissiez faire des choix judicieux pour votre santé. Pour en savoir plus au sujet de nos fiches de renseignements et de nos lignes directrices, veuillez visiter notre site Web à l'adresse suivante : www.rnao.org/bestpractices



Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario
Programme des Lignes directrices sur les pratiques
exemplaires en soins infirmiers

158, rue Pearl

Toronto, Ontario, M5H 1L3

Site Web : www.rnao.org/bestpractices

*Ce programme est financé par le
gouvernement de l'Ontario*