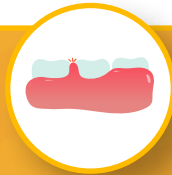


Ces six complications du diabète de type 2 n'auront plus de secrets pour vous

Cette liste fournit des informations essentielles sur les complications du diabète de type 2 (DT2). Une fois les termes courants expliqués, nous nous plongerons dans six complications importantes du DT2. Nous mentionnerons quelques autres complications notables pour compléter la liste. Les complications du diabète de type 2 vous préoccupent ? N'hésitez pas à en discuter avec votre médecin.
#AtTheHeartOfDiabetes



Micro et macro

Quelques distinctions importantes doivent être faites avant de parler des complications du diabète de type 2. La première est la différence entre les complications micro- et macrovasculaires. La rétinopathie (complication oculaire), la néphropathie (complication rénale) et la neuropathie (atteinte des nerfs) sont quelques exemples de complications microvasculaires¹.

L'athérosclérose, qui entraîne un épaissement de la paroi des artères dans l'ensemble du corps, est un processus fondamental des complications macrovasculaires. Parmi ces dernières figurent notamment les maladies cardiovasculaires (MCV) et l'insuffisance cardiaque (IF)¹.

Court terme et long terme

Les complications à court terme surviennent immédiatement, lorsque les niveaux de glucose dans le sang sont trop faibles ou trop élevés. Citons entre autres l'hypoglycémie (niveaux de glucose dans le sang trop faibles), l'acidocétose (qui se produit lors d'un manque d'insuline prolongé)² et l'état hyperglycémique hyperosmolaire (niveaux de glucose dans le sang extrêmement élevés)³.

Contrairement aux complications à court terme, les complications à long terme n'apparaissent pas le jour même. Elles comprennent par exemple des complications macrovasculaires telles que des lésions des grands vaisseaux sanguins du cœur, du cerveau et des jambes, et des complications microvasculaires comme des lésions des petits vaisseaux sanguins. Celles-ci peuvent occasionner des problèmes aux yeux, aux reins, aux pieds et aux nerfs⁴.

Complications oculaires (rétinopathie)

La rétinopathie diabétique est la complication oculaire la plus fréquente du diabète de type 2⁵. Ce terme englobe tous les troubles de la rétine dus au diabète de type 2. Située au fond de l'œil, la rétine convertit les images en signaux électriques et les envoie au cerveau⁶.

Le glaucome est un autre problème oculaire associé au diabète de type 2. Il peut être causé par une accumulation de liquide accroissant la pression à l'intérieur de l'œil, ce qui comprime les vaisseaux sanguins alimentant la rétine et le nerf optique. Ce phénomène abîme la rétine et le nerf optique et dégrade la vision. À savoir : le risque de glaucome augmente de 40 % en cas de diabète⁶.

La cataracte est un problème oculaire caractérisé par une perte de transparence de la lentille de l'œil, qui gêne alors le passage de la lumière⁶. Elle peut être le résultat d'un excès de glucose dans le sang lié à un diabète de type 2⁷. À savoir : le diabète augmente le risque de cataracte de 60 % et le fait apparaître à un plus jeune âge⁶.

Votre vision est-elle trouble ?

Maladie gingivale

La maladie gingivale (maladie parodontale) est une autre complication à signaler. Elle touche les gencives et les os soutenant les dents. Chez les patients atteints de diabète de type 2, le risque de maladie gingivale est accru en cas de maintien prolongé de niveaux inappropriés de glucose dans le sang. Une mauvaise gestion des niveaux de glucose dans le sang peut en effet nuire aux vaisseaux sanguins, ce qui compromet l'approvisionnement des gencives en oxygène et en nutriments et augmente la probabilité d'infections¹².



Avez-vous les gencives rouges et/ou gonflées ?

Maladies cardiovasculaires

Il est crucial d'évoquer les maladies cardiovasculaires. Le risque est multiplié par deux chez les diabétiques¹⁵, ce qui en fait la première cause de décès dans cette population de patients¹⁶.

Il existe trois grands types de maladies cardiovasculaires : la maladie coronarienne (qui touche les vaisseaux sanguins alimentant le muscle cardiaque), la maladie cérébrovasculaire (qui touche les vaisseaux sanguins alimentant le cerveau) et la maladie artérielle périphérique (qui touche les vaisseaux sanguins alimentant les bras et les jambes)¹⁵.

Des problèmes au niveau des vaisseaux sanguins peuvent conduire à une maladie cardiovasculaire. Des vaisseaux sanguins obstrués peuvent entraîner une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral¹⁶. Les maladies cardiovasculaires peuvent être le résultat d'une combinaison d'hyperglycémie et d'acides gras libres dans le sang qui, en modifiant la structure des vaisseaux sanguins, peut épaissir leur paroi et perturber la circulation sanguine. Des problèmes cardiaques et des accident vasculaire cérébral peuvent alors survenir¹⁷.

Avez-vous récemment parlé de votre santé cardiaque avec votre professionnel de santé ?





Atteinte des nerfs (neuropathie)

L'atteinte des nerfs (neuropathie) est une complication à long terme du diabète de type 2. Les nerfs assurent la communication entre le cerveau et le reste de l'organisme. Ils nous permettent de voir, entendre, sentir et bouger, mais facilitent également l'interaction du cœur et des poumons avec les autres régions du corps. Des niveaux élevés de glucose dans le sang peuvent endommager les petits vaisseaux sanguins alimentant les nerfs, qui sont alors privés de nutriments importants. Ceci peut causer une atteinte, voire (dans le pire des cas) une atteinte des fibres nerveuses (axones)⁹.

Saviez-vous qu'environ 50 % des patients diabétiques présentent l'une ou l'autre forme d'atteinte des nerfs ?

Deux types de neuropathie peuvent être distingués : la neuropathie périphérique, qui provoque picotements, douleur, engourdissement ou faiblesse dans les pieds et les mains, et la neuropathie autonome, qui touche les nerfs contrôlant des systèmes de l'organisme tels que le cœur et les vaisseaux sanguins^{10 11}.

Ressentez-vous des picotements ou un engourdissement dans les pieds ?



Complications rénales (néphropathie)

La maladie rénale est plus fréquente chez les diabétiques. Cette affection se caractérise par une diminution de la fonction des reins causée par une atteinte de leurs vaisseaux sanguins¹³.

Les reins contiennent de minuscules orifices jouant le rôle de filtres. De petites molécules transportées par le sang, comme les déchets produits par l'organisme, traversent les orifices et sont évacuées dans l'urine. Des substances utiles telles que des protéines et les globules rouges sont trop grandes pour faire de même et restent donc dans le sang. Des niveaux élevés de glucose dans le sang contraignent les reins à filtrer trop de sang. Lorsque cette surcharge de travail se prolonge, les reins commencent à laisser s'échapper des protéines en quantités d'abord réduites (microalbuminurie), puis de plus en plus importantes (macroalbuminurie)¹⁴.

Sur le long terme, les reins surmenés peuvent perdre leur capacité à filtrer les déchets, qui s'accumulent alors dans le sang. Une insuffisance rénale terminale (IRT), une complication grave, peut alors se déclarer¹⁴.

Avez-vous déjà parlé de la maladie rénale avec votre médecin ?



Complications touchant les pieds

Les personnes souffrant de diabète de type 2 doivent prendre grand soin de leurs pieds. Cette maladie peut en effet empêcher de ressentir l'apparition de lésions aux pieds. Les pieds peuvent également pâtir d'une mauvaise circulation sanguine. Surveillez vos pieds pour détecter des problèmes potentiels tels que le pied d'athlète, les cloques, les oignons, les durillons et le pied de Charcot, qui ont tendance à s'aggraver rapidement chez les patients souffrant de diabète de type 2⁸.

Vos pieds présentent-ils des cloques ou des plaies qui ne guérissent pas ?

Il est important que vous connaissiez quelques complications du diabète de type 2 en plus des six présentées ci-dessus.

Aiguës :

- Hypoglycémie : une hypoglycémie survient lorsque les niveaux de glucose dans le sang sont trop faibles (< 4 mmol/l). Elle peut être le résultat d'un déséquilibre entre le traitement médicamenteux, l'alimentation et l'activité physique. Exemples de symptômes : transpiration, manque de concentration et tremblements¹⁸.
- Hyperglycémie : une hyperglycémie survient lorsque les niveaux de glucose dans le sang sont trop élevés (> 7 mmol/l avant un repas et > 8,5 mmol/l deux heures après un repas). Elle peut être due à l'oubli d'une dose de médicament, à une période de stress ou à un excès de glucides. Exemples de symptômes : soif intense, maux de tête et émission d'une quantité d'urine plus importante que d'habitude¹⁹.
- État hyperglycémique hyperosmolaire : l'EHH survient lorsque les niveaux de glucose dans le sang sont extrêmement élevés (> 40 mmol/l). Il peut être le résultat de la combinaison d'une maladie (comme une infection) et d'une déshydratation. Exemples de symptômes : soif intense, peau sèche et désorientation²⁰.
- Acidocétose diabétique : l'ACD survient lorsque les cellules du corps ne reçoivent pas suffisamment de glucose pour produire de l'énergie. L'organisme commence alors à brûler des graisses, ce qui produit des cétones. Ces cétones peuvent acidifier le sang lorsqu'elles s'y accumulent. Une confusion, une perte de connaissance, voire un coma peuvent se produire lorsque le taux de cétones est trop élevé. Exemples de symptômes initiaux : bouche sèche et niveaux élevés de glucose dans le sang. Exemples de symptômes ultérieurs : difficultés respiratoires, vomissements et peau sèche²¹.

Chroniques :

- Problèmes sexuels : un homme sur deux et une femme sur quatre présentent des problèmes sexuels liés à leur diabète²². Avez-vous l'impression que votre diabète de type 2 se répercute sur votre vie sexuelle ? N'hésitez pas à en discuter avec votre médecin.



Les complications du diabète de type 2 vous préoccupent ?

N'hésitez pas à en discuter avec votre médecin.

#AtTheHeartOfDiabetes

Sources : (1) American Diabetes Association. (26 avril 2008). Microvascular and Macrovascular Complications of Diabetes. Consulté le 28 juin 2019 sur <https://clinical.diabetesjournals.org/content/26/2/77> (2) The Global Diabetes Community. (n.d.-a). Short Term Complications - Hypoglycemia, Ketoacidosis & HHS. Consulté le 28 juin 2019 sur <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-complications/short-term-complications.html> (3) The Global Diabetes Community. (n.d.-a). Hyperosmolar Hyperglycemic Nonketotic Syndrome (HHNS). Consulté le 28 juin 2019 sur <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-complications/hyperosmolar-hyperglycemic-nonketotic-syndrome.html> (4) BetterHealth. (31 janvier 2015). Diabetes - long-term effects. Consulté le 28 juin 2019 sur <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/diabetes-long-term-effects> (5) The Global Diabetes Community. (n.d.-a). Diabetic Retinopathy - Causes, Symptoms, Risks & Prevention. Consulté le 28 juin 2019 sur <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-complications/diabetic-retinopathy.html> (6) American Diabetes Association. (19 novembre 2018). Eye Complications. Consulté le 28 juin 2019 sur <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/eye-complications/> (7) American Academy of Ophthalmology. (28 février 2019). Diabetic Eye Disease. Consulté le 28 juin 2019 sur <https://www.aao.org/eye-health/diseases/diabetic-eye-disease> (8) The Global Diabetes Community. (n.d.-b). Foot Problems and Causes. Consulté le 28 juin 2019 sur <https://www.diabetes.co.uk/foot-care/foot-problems.html> (9) Diabetes UK. (n.d.-a). Living with diabetes. Consulté le 28 juin 2019 sur https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/nerves_neuropathy (10) American Diabetes Association. (n.d.-c). Neuropathy (Nerve Damage). Consulté le 28 juin 2019 sur <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/neuropathy/> (11) American Diabetes Association. (n.d.-a). Autonomic Neuropathy. Consulté le 28 juin 2019 sur <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/neuropathy/autonomic-neuropathy.html> (12) The Global Diabetes Community. (n.d.-d). Diabetes and Gum Disease. Consulté le 28 juin 2019 sur <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-complications/gum-disease.html> (13) International Diabetes Federation. (n.d.-d). Complications. Consulté le 28 juin 2019 sur <https://www.idf.org/aboutdiabetes/complications.html> (14) American Diabetes Association. (n.d.-b). Kidney Disease (Nephropathy). Consulté le 28 juin 2019 sur <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/kidney-disease-nephropathy.html> (15) International Diabetes Federation. (n.d.-e). Cardiovascular disease. Consulté le 28 juin 2019 sur <https://www.idf.org/our-activities/care-prevention/cardiovascular-disease.html> (16) American Diabetes Association. (n.d.-b). Heart Disease. Consulté le 28 juin 2019 sur <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/heart-disease/> (17) The Global Diabetes Community. (n.d.-i). Diabetes and Heart Disease. Consulté le 28 juin 2019 sur <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-complications/heart-disease.html> (18) Diabetes UK. (n.d.-f). Living with diabetes. Consulté le 28 juin 2019 sur <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/hypos> (19) Diabetes UK. (n.d.-e). Hypers. Consulté le 28 juin 2019 sur <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/hypers> (20) Diabetes UK. (n.d.-h). Living with diabetes. Consulté le 28 juin 2019 sur https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/hyperosmolar_hypercyaemic_state_hhs (21) American Diabetes Association. (n.d.-b). DKA (Ketoacidosis) & Ketones. Consulté le 28 juin 2019 sur <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/ketoacidosis-dka.html#lwd-slabnav> (22) The Global Diabetes Community. (n.d.-n). Diabetes and Sex. Consulté le 28 juin 2019 sur <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-and-sex.html>