

Votre guide sur la rétinopathie diabétique

Your guide to diabetic retinopathy

Informations importantes concernant les signes indiquant un changement de votre vue provoqué par le diabète

Important information about signs of changes to your eyes caused by



À qui s'adresse cette brochure ?

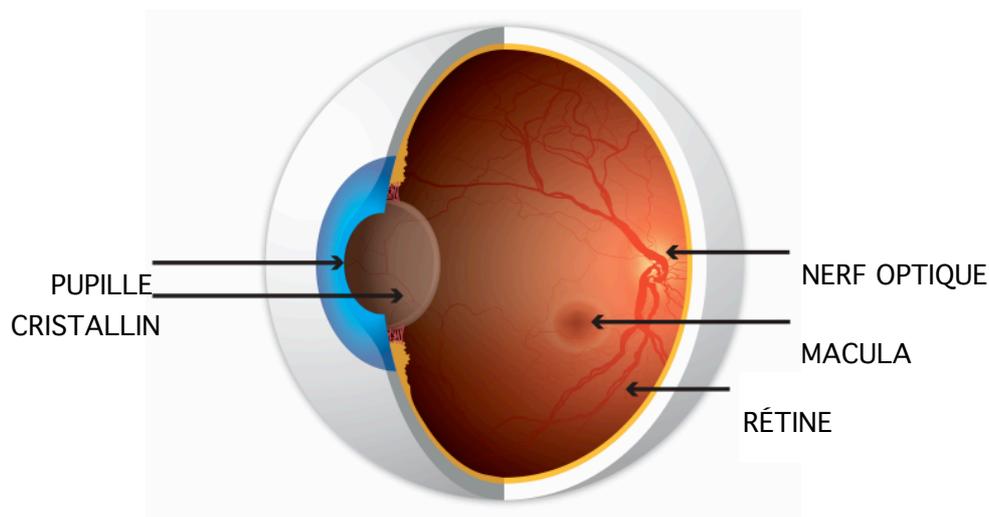
Cette brochure s'adresse aux personnes souffrant de rétinopathie détectée lors d'un dépistage de maladies oculaires liées au diabète.

Elle explique:

- 1** → Les changements qu'ont subis vos yeux
- 2** → Comment la maladie risque d'évoluer dans le temps
- 3** → Ce que vous pouvez faire pour réduire le risque d'une évolution plus grave

Vous pourrez discuter de ces informations avec les professionnels de santé qui vous suivent.

Qu'est-ce que la rétinopathie diabétique ?



La rétinopathie diabétique est une atteinte de la rétine, située à l'arrière de l'œil et qui permet de transformer la lumière en signaux électriques. Votre cerveau interprète ces signaux pour produire les images que vous voyez.

Des vaisseaux sanguins apportent de l'oxygène et des nutriments à votre rétine. Le diabète peut affecter ces vaisseaux sanguins de plusieurs manières, en particulier s'il est mal maîtrisé. Si les



changements sont graves, ils affecteront la santé de votre rétine et pourront endommager votre vision.

Une rétinopathie diabétique non soignée est l'une des causes les plus fréquentes de cécité. Vous risquez de développer une rétinopathie diabétique que votre diabète soit maîtrisé par un régime, des médicaments ou de l'insuline.



Quelles sont les personnes les plus exposées à ce risque ?

Vous présentez un risque plus important de développer une rétinopathie diabétique si vous :

- avez du diabète depuis longtemps
- avez un diabète mal maîtrisé
- souffrez d'hypertension
- êtes enceinte
- êtes d'origine asiatique ou afro-caribéenne

Le contrôle de votre diabète peut permettre de réduire le risque d'évolution de la rétinopathie et peut ralentir la vitesse des changements.

Il est important de vous présenter à vos rendez-vous de dépistage de maladies oculaires liées au diabète car la rétinopathie diabétique ne provoque aucun symptôme avant d'être à un stade avancé. Le traitement, lorsqu'il est pris à temps, est efficace pour réduire ou éviter les problèmes de vision.

Que puis-je faire pour contrôler ce problème ?

Vous pouvez réduire le risque d'aggravation de la rétinopathie :

- en participant chaque année au dépistage de maladies oculaires liées au diabète
- en vérifiant que votre taux de glycémie (HbA1c) est conforme au niveau déterminé avec les professionnels de santé qui vous suivent
- en consultant régulièrement les professionnels de santé pour vérifier que vous ne souffrez pas d'hypertension



- en vérifiant que votre taux de cholestérol ne dépasse pas le seuil déterminé avec les professionnels de santé qui vous suivent
- en consultant un professionnel de santé si vous remarquez que vous avez des problèmes de vue
- en mangeant des aliments sains et équilibrés
- en essayant de perdre du poids si vous en avez besoin
- en prenant vos médicaments tels qu'ils ont été prescrits
- en faisant régulièrement du sport
- en essayant de réduire votre consommation de cigarettes ou en en arrêtant de fumer, le cas échéant

N'oubliez pas : vous devez continuer à vous rendre régulièrement chez un opticien pour un examen ordinaire de votre vision en plus de votre rendez-vous de dépistage des maladies oculaires liées au diabète.

Qu'est-ce que la rétinopathie de fond ?

La rétinopathie de fond est la première étape des changements de la rétine provoqués par le diabète. La rétinopathie de fond est fréquente.

À ce stade, le diabète a commencé à affecter les petits vaisseaux sanguins de votre rétine. Cela signifie qu'ils peuvent :

- gonfler légèrement (micro-anévrismes)
- saigner (hémorragie rétinienne)
- exsuder du liquide (exsudat)

La rétinopathie de fond n'affecte pas votre vision mais signifie que vous présentez un risque accru de développer une évolution plus grave susceptible d'endommager votre vue.

Étapes plus avancées



Rétinopathie préproliférante

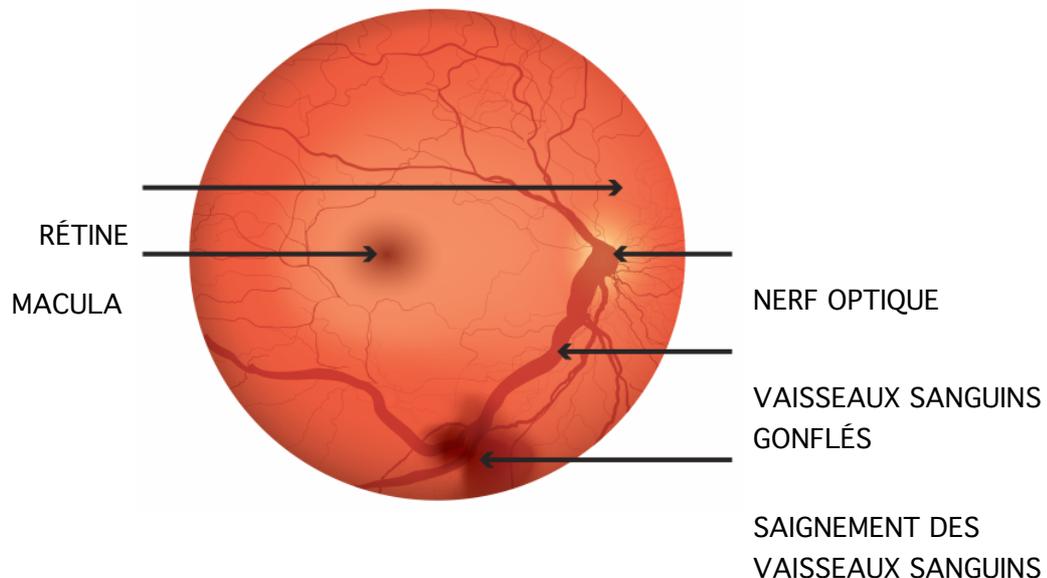
La rétinopathie préproliférante survient lorsque les changements de la rétine sont plus importants que lors de la rétinopathie de fond. Cela signifie que vous aurez peut-être besoin d'un suivi plus important en raison du risque accru d'une évolution susceptible d'endommager votre vision.



Rétinopathie proliférante

La rétinopathie proliférante est plus grave et peut provoquer une cécité. Cela se produit si votre rétinopathie continue d'évoluer et que de grandes parties de votre rétine ne sont pas correctement irriguées par les vaisseaux sanguins.

Le traitement de la rétinopathie proliférante réduit le risque de cécité, en particulier s'il débute avant que votre vue ne soit affectée.



Maculopathie

La macula est la petite partie au centre de la rétine qui sert à voir de façon claire. C'est la partie de la rétine que l'on utilise le plus et qui vous sert actuellement à lire cette brochure.

On parle de maculopathie lorsque la rétinopathie diabétique concerne la macula. Si vous souffrez de maculopathie, vous aurez peut-être besoin d'un suivi plus approfondi ou d'un traitement pour réduire le risque de cécité.



Où trouver davantage d'informations ?

✦ www.nhs.uk/diabeticeye

✦ www.diabetes.org.uk

✦ www.rnib.org.uk



Première publication

Janvier 2015

Copyright

© Crown copyright 2015

Site Internet

www.nhs.uk/diabeticeye

Public Health England est responsable des programmes de dépistage du NHS

