

Diabétique, je prends soins de mes yeux : les bons conseils





Le site du Docteur MICHEL TARRENE





Adresse du site : www.docvadis.fr/michel-tarrene

 Validé par
le Comité Scientifique Endocrinologie

Votre diabète, s'il est mal contrôlé, peut abîmer vos yeux. La prévention des risques de complications oculaires est fondamentale. Consulter un ophtalmologiste une fois par an est indispensable. Pour éviter de perdre la vue, voici quelques conseils simples à suivre.

8 Bons conseils pour protéger mes yeux

	Je prends bien mes médicaments tous les jours.
	Je fais mesurer ma tension artérielle ma tension artérielle chez mon médecin ou dans ma pharmacie.
	Je modifie mon alimentation : moins de graisses animales, plus de fruits et de légumes verts.
	Je perds du poids si je suis en surpoids.

	Je pratique une activité physique tous les jours, même le jardinage compte !
	Je limite ma consommation en alcool.
	Je me fais aider si besoin pour arrêter de fumer.
	Je vais chez mon ophtalmologiste au moins une fois par an.