



# What if I Don't Do Anything About My Type 2 Diabetes?

You've been told you have type 2 diabetes. You may be feeling overwhelmed or thinking, "How will I learn everything I need to know? Will I be able to make changes to the way I live? Do I need to make changes? I don't feel sick."

Please read further. It is important for you to learn to know how to take care of yourself and control the diabetes.

## 1. What happens if blood glucose levels are too high?

High levels of blood glucose can *slowly* damage both the small and large blood vessels in the body. They can also damage nerves in all parts of the body. It doesn't happen right away, but if nothing is done to control the high blood glucose levels complications can happen.

## 2. What are diabetes complications?

Long-term complications are:

- Heart attack, heart failure, and stroke;
- Vision problems that can lead to blindness;
- Kidney disease that can lead to the need for dialysis;
- Foot problems that can lead to lower limb amputation;
- Sexual problems in men and women;
- High blood pressure, dental disease, and infections;

## 3. If people don't need to take pills or insulin, does it mean their diabetes isn't very serious?

Make no mistake. There is no 'mild or borderline diabetes'. Diabetes is very serious, no matter how you manage it. Type 2 diabetes is managed in many ways: by eating healthy, being active and keeping a healthy weight. Sometimes, diabetes medication and/or insulin is also ordered.

You've taken a big step, just by reading this package. Fortunately, by taking good care of yourself and with the support of family, friends and your health care team, you **can lower** your risk for getting many of these complications. But only **you** can decide if you want to do what must be done. It won't always be easy, but help is available.

Remember: the price of ignoring diabetes is high. Learn as much as you can and start managing your diabetes **today**.



# Que se passera-t-il si je néglige mon diabète de type 2 ?

Vous avez appris que vous avez le diabète de type 2. Il est possible que vous vous sentiez dépassé ou que vous pensiez : « Comment vais-je pouvoir apprendre tout ce que je dois savoir ? Serais-je en mesure de modifier mon mode de vie ? Dois-je apporter des modifications ? Je me sens bien. »

Veillez continuer à lire. Il est important pour vous de savoir comment vous soigner et maîtriser votre diabète.

## 1. Que se passe-t-il si le taux de glycémie est trop élevé ?

Les taux élevés de glycémie peuvent provoquer sur *une longue période* une usure des gros et petits vaisseaux sanguins dans le corps. Ils peuvent également endommager les nerfs dans toutes les parties du corps. Cela ne survient pas tout de suite, mais si vous ne maîtrisez pas vos taux élevés de glycémie, vous risquez d'en subir les complications à long terme.

## 2. Quels sont les types de complications ?

Parmi les complications à long terme, vous trouverez les suivantes :

- Crise cardiaque, insuffisance cardiaque et accident vasculaire cérébral;
- Troubles oculaires qui peuvent entraîner la perte de la vue;
- Maladie rénale qui peut entraîner le besoin de suivre un traitement de dialyse;
- Problèmes aux pieds qui peuvent provoquer l'amputation des membres inférieurs;
- Problèmes sexuels chez les hommes et les femmes;
- Hypertension, maladies bucco-dentaires et infections.

## 3. Si les gens ne doivent pas prendre de comprimés ou d'insuline, leur diabète n'est donc pas très grave ?

Ne faites pas erreur. Il n'existe pas de « petit diabète ». ***Le diabète est une maladie très grave, indépendamment de comment vous la maîtrisez.*** On peut maîtriser le diabète de type 2 de nombreuses façons : en s'alimentant bien, en étant actif et en ayant un poids sain. Parfois, il faut aussi prendre des médicaments ou de l'insuline.

En lisant cette information, vous avez déjà fait un grand pas. Heureusement, en prenant soin de vous et grâce au soutien de votre famille, de vos amis et de votre équipe soignante, vous **pouvez réduire** le risque de ces complications. Mais **vous** êtes le seul à pouvoir décider si vous voulez faire le nécessaire. Ça ne sera pas toujours facile, mais vous pouvez obtenir de l'aide.

Souvenez-vous : si vous négligez votre diabète, vous le payerez chèrement. Renseignez-vous autant que possible et commencez à maîtriser votre diabète **dès aujourd'hui**.