

LES 10 REGLES DE VIE DU PATIENT DREPANOCYTAIRE

Boire beaucoup et régulièrement tout au long de la journée, au minimum 3 litres d'eau par jour.

Avoir une alimentation équilibrée, avec un apport supplémentaire en folates (Spéciafoldine).

Eviter l'alcool, le tabac et les drogues.

Avoir une bonne hygiène corporelle et dentaire.

Se protéger du froid et de la chaleur excessive, éviter les efforts physiques violents, le manque de sommeil et le stress.

Tenir ses vaccinations à jour, consulter rapidement son médecin traitant en cas de fièvre.

En cas de crise douloureuse, se reposer au chaud et au calme, boire abondamment et prendre des médicaments contre la douleur à dose adaptée. Savoir dans quelles situations se rendre à l'hôpital en urgence.

Se faire suivre régulièrement, même si tout va bien , avec au minimum :

- une consultation médicale tous les 3 mois
- un examen du fond d'œil tous les ans.

Ne négliger aucune plaie au niveau des pieds et des jambes, même minime.

Maintenir sa carte d'assuré social à jour du 100 %.