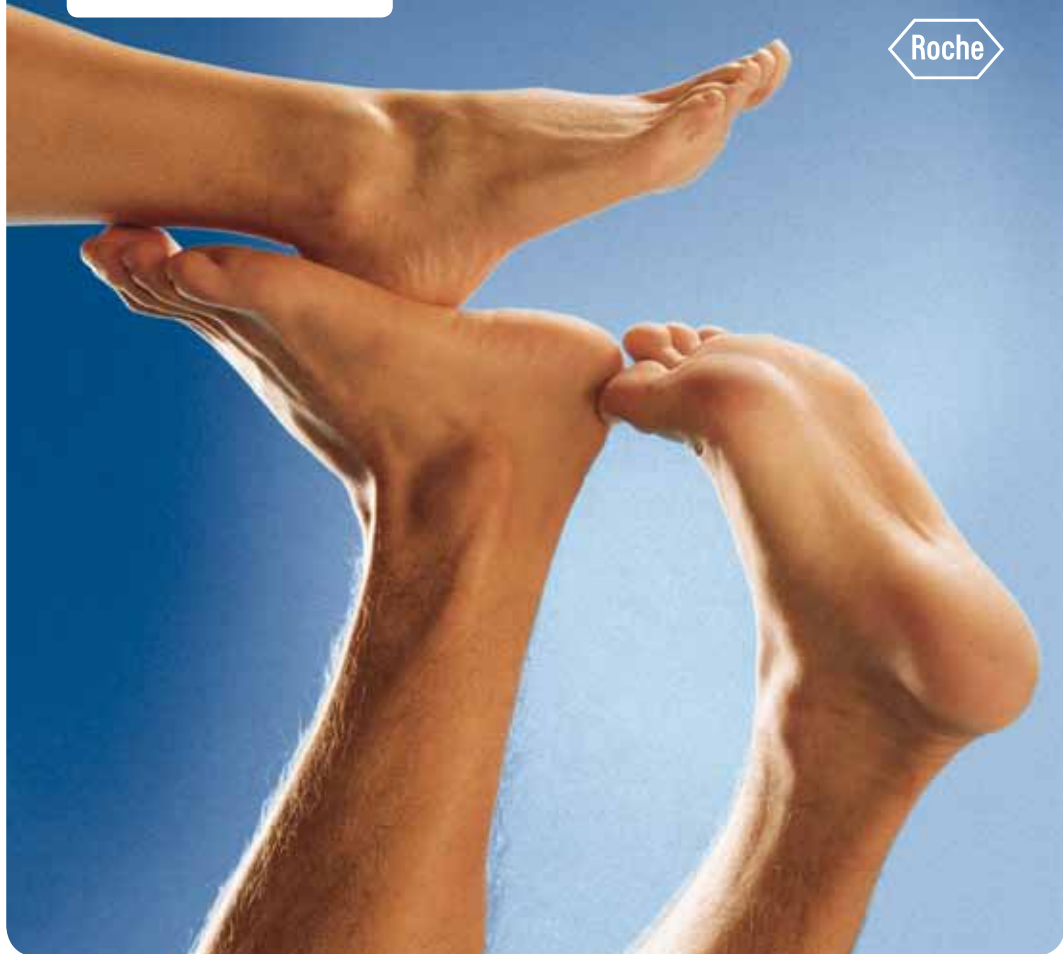


Convivere con il diabete

Roche



Il piede diabetico

Guida alla cura dei piedi

ACCU-CHEK®

Con la consulenza scientifica di Luigi Uccioli

Reparto di Endocrinologia Policlinico Tor Vergata Roma

Progettazione, cura editoriale e impaginazione: In Pagina - Milano

Stampa: Arti Grafiche Bazzi - Milano

Finito di stampare: gennaio 2013

Cura dei piedi

La gestione attiva della terapia può aiutare le persone con diabete a condurre una vita più simile a chi non ha il diabete. Roche Accu-Chek oltre a offrire prodotti di qualità, quali glucometri, microinfusori per insulina e sistemi per la gestione dei dati, è impegnata anche nel diffondere informazioni per educare le persone con diabete all'autogestione della malattia. I piedi sono al lavoro 16 ore al giorno, devono sostenere tutto il peso del corpo e spesso anche di più. Pur essendo il mezzo di trasporto più importante, non sempre ricevono l'attenzione che meritano.

In particolare, il piede della persona con diabete necessita di più cure, perché la perdita di sensibilità, la secchezza della cute e i disturbi della circolazione arteriosa, si rendono responsabili della comparsa di lesioni cutanee, che stentano a guarire e che, protrandosi nel tempo, potrebbero peggiorare, mettendo in pericolo l'intero arto.

Questa guida contiene alcuni suggerimenti utili per prestare quotidianamente attenzione ai propri piedi e mantenerli sani il più a lungo possibile.

Roche Accu-Chek

Indice dei contenuti

Piccole attenzioni per i piedi	04
Coccolare i piedi	06
Controllare i piedi ogni giorno	08
Cosa piace ai piedi	09
Scarpe strette?	10
Guida all'acquisto delle scarpe giuste	11



Piccole attenzioni per i piedi

I piedi, nelle persone con diabete, necessitano di particolari attenzioni per diverse ragioni. Il diabete può provocare una perdita graduale di sensibilità nei piedi. Questa perdita di sensibilità (definita neuropatia sensitiva) fa sì che la persona possa ferirsi i piedi senza accorgersene perché non prova dolore e quindi trascura le ferite involontariamente.



È noto che il diabete danneggia la circolazione periferica, rallentando il processo di guarigione delle ferite. Queste talvolta si infettano per l'azione di batteri e funghi e se non curate in maniera adeguata, possono non guarire e, in alcuni casi, peggiorare fino a rendere necessaria l'amputazione. Prima di arrivare a questi casi estremi, esistono diverse precauzioni che si possono adottare per ridurre i rischi. Se si conoscono i sintomi della neuropatia e della cattiva circolazione, è possibile intervenire tempestivamente, tutelando così la salute dei piedi.

Dottore, mi scusi...

Se si riscontrano uno o più sintomi tra quelli elencati nella pagina seguente, è meglio rivolgersi al proprio medico curante.

A cosa fare attenzione

SINTOMI DI DANNI AL SISTEMA NERVOSO

- Sensazione di intorpidimento
- Formicolio dei piedi (sensazione di punture e spilli)
- Dolore, in particolare di notte o a riposo (con semplice sfioramento)
- Insensibilità a dolore, caldo o freddo
- Pelle secca e screpolata
- Comparsa di vesciche e calli sul tallone o sotto la pianta

SINTOMI DI DANNI AL SISTEMA CIRCOLATORIO

- Piedi freddi
- Pallore o pelle bluastra, specie sulle punte delle dita e sul bordo del piede
- Dolore e crampi ai polpacci mentre si cammina o si salgono le scale
- Dolore a riposo
- Comparsa di vesciche, ferite o lesioni

SINTOMI DI INFEZIONI

- Cattivo odore, ulcere e prurito tra le dita (piede d'atleta)
- Arrossamento della pelle
- Secrezione purulenta dalle ulcere
- Arrossamento e dolore nella sede delle screpolature cutanee, soprattutto a livello del tallone
- Formazione di vesciche sotto ai duroni
- Comparsa arrossamento e gonfiore, specie se a un solo piede

Coccolare i piedi

Il lavaggio quotidiano dei piedi è fondamentale per mantenere sani i piedi e per coccolarli.

I PIEDI PREFERISCONO L'ACQUA TIEPIDA

- Non usare acqua troppo calda. La temperatura ideale è tra 36 °C e 37 °C. È possibile regolarla usando un termometro da bagno.
- Il lavaggio non deve protrarsi oltre i 5 minuti per evitare che la pelle si ammorbida troppo e sia più soggetta a ferite.
- Usare solo sapone liquido neutro, privo di profumo, o sali da bagno delicati.
- Evitare di usare guanti grezzi o spazzole troppo dure perché possono arrecare danni alla pelle.
- Asciugare bene la pelle tra le dita dei piedi, nei punti in cui l'umidità potrebbe provocare infezioni.
- Dopo il lavaggio è possibile ammorbidire la pelle applicando

della crema idratante. È meglio evitare di lasciare residui di crema tra le dita dei piedi, perché se la pelle in quei punti diventasse troppo umida, funghi e batteri vi prolifererebbero. Le creme migliori sono quelle ad alto contenuto di urea. Per conoscere quale crema è più adatta alle proprie esigenze, è sufficiente chiedere al medico di fiducia.

TRATTARE I PIEDI CON DOLCEZZA

Limette per rimuovere calli, lamette affilate, forbicine appuntite e paracalli: sono tutti strumenti molto usati nella pedicure, che però non sono adatti alla cura dei piedi e delle unghie delle persone con diabete, perché possono provocare lesioni o danni alla pelle.

1. Rimuovere i calli con delicatezza usando una pietra pomice.
2. Tagliare le unghie dei piedi

seguendo la loro forma, senza accorciarle troppo. Se si hanno problemi di vista, evitare di tagliare le unghie da soli e rivolgersi al podologo di fiducia.

3. Rivolgersi al podologo nei casi in cui i calli si formano rapidamente, perché potrebbe esserci un problema d'appoggio, che si può correggere con un idoneo plantare.

Se ci si ferisce è consigliabile disinfettare e medicare la lesione. Bisogna tenerla sotto controllo finché non guarisce.

In caso di peggioramento (es.: comparsa di arrossamento, secrezione, gonfiore, dolore), rivolgersi immediatamente al proprio medico.



Controllare i piedi ogni giorno

Scarpe strette, fibbie che sfregano o lunghi periodi trascorsi in piedi o a camminare possono provocare piccole ferite o vere e proprie lesioni sulla pelle screpolata. Molte persone con diabete non si accorgono neppure di averle.

Assicurarsi di indossare sempre scarpe comode e della misura giusta. Se c'è la possibilità, cambiarsi le scarpe due o tre volte al giorno per evitare che i piedi sudino e si formino delle vesciche.

Controllando i piedi ogni giorno, si noteranno subito eventuali piccole ferite e lesioni della pelle che potranno essere curate prima che peggiorino. Occorre prestare attenzione ai primi segni di vesciche, arrossamenti, duroni e calli.

Ispezionare con cura la pianta del piede (che sostiene gran parte del peso) e la pelle delicata tra le dita. Per capire se i sintomi riscontrati richiedono cure particolari è sufficiente parlarne con il medico.

Come ispezionare i piedi

Uno specchietto può essere di grande aiuto durante il controllo dei piedi. Se si hanno problemi di vista, chiedere aiuto a un amico o a un familiare.



Cosa piace ai piedi

Nonostante sia convinzione generale che faccia bene, camminare a piedi nudi è fortemente sconsigliato per i diabetici perché rischiano di ferirsi i piedi. In spiaggia o in piscina, indossare sempre ciabatte o scarpe idonee. Il collo del piede è particolarmente sensibile ai raggi del sole, quindi si consiglia di applicare una lozione solare con un fattore di protezione anti-UV elevato o indossare le calze per proteggere la pelle.

Cambiarsi le calze tutti i giorni. Le calze ideali sono di cotone perché possono essere lavate a temperature elevate e quindi sono più igieniche. In caso di piedi freddi, non riscaldarli con una borsa dell'acqua calda o un cuscino termico.

È preferibile effettuare un lavaggio a non più di 35 °C per qualche minuto (controllare con un termometro da bagno). È ugualmente efficace ma non espone i piedi a un calore

eccessivo. L'esercizio fisico e l'attività sportiva contribuiscono a migliorare la circolazione. Anche fare semplici esercizi ogni giorno aiuta a mantenere i piedi sani.

Regalarsi un piccolo massaggio ai piedi, oltre a far sentire meglio, aiuta a riattivare la circolazione.

Esercitateli

È semplice fare gli esercizi per i piedi e le caviglie anche leggendo, guardando la TV o lavorando seduti alla scrivania.



Scarpe strette?

Ecco un modo per scoprirlo: a piedi nudi sopra un foglio di carta, basta disegnare il contorno del piede sinistro o destro. Ritagliare la sagoma del piede, provando a inserirla nella scarpa o ad appoggiarla sulla suola. Ci si rende

subito conto se la misura è giusta per il piede, soprattutto se si indossano scarpe a punta o dalla forma particolare.

Se le scarpe sono troppo strette quasi sicuramente si creeranno ferite o vesciche.



Guida all'acquisto delle scarpe giuste

Quando si acquistano le scarpe, è necessario pensare innanzitutto alla comodità.

Ecco alcuni consigli per trovare le scarpe giuste:

- 1 Comprare solo scarpe della propria misura, comode da indossare.
- 2 Quando si prova un paio di scarpe, mettere le calze o i calzini che si indosseranno normalmente con quelle scarpe.
- 3 Controllare che le scarpe abbiano la pianta del piede ampia, siano morbide sulla punta, sostengano adeguatamente il piede, preferibilmente non abbiano cuciture interne, abbiano un tacco moderatamente alto e una suola sufficientemente robusta.
- 4 Se si soffre di calli e vesciche, cercare scarpe adatte in negozi specializzati.

Quando si trovano le scarpe adatte, è meglio iniziare a indossarle poco

alla volta per abituare il piede.

Prima di indossarle controllare sempre che all'interno non ci siano piccoli corpi estranei che potrebbero causare ferite.

Scarpe di sera...

Il momento migliore per acquistare le scarpe nuove è il tardo pomeriggio o la sera, quando i piedi sono in genere più gonfi del mattino.

Si evita così di comprare delle scarpe che si fanno più strette nel corso della giornata.



Experience what's possible.

*Impegnata per un ambiente migliore,
Roche utilizza carta riciclata.*



www.accu-chek.it
Roche Diagnostics S.p.A.
I-20900 Monza (MI)

ACCU-CHEK®