

UOC di DIABETOLOGIA e DIETETICA

IL PIEDE DIABETICO

COME PREVENIRLO

Da lesioni apparentemente insignificanti possono sorgere grandi problemi. Al piede va dedicata molta attenzione e i problemi non vanno mai sottovalutati. Qualora sorgessero problemi si rivolga al suo medico.

- **ESAMINARE I PIEDI OGNI GIORNO, ANCHE FRA LE DITA.** SE NON SI RIESCE DA SOLI, CHIEDERE AD ALTRI DI FARLO. SE LO SI FA DA SOLI, USARE EVENTUALMENTE UNO SPECCHIO PER GUARDARSI LA PIANTA DEI PIEDI.
- **FARE ATTENZIONE A UNGHIE CHE CRESCONO MALE, A CALLI SULLE E FRA LE DITA.** A DURONI SUI BORDI E SOTTO LA PIANTA DEI PIEDI, AD ABRASIONI E FERITE, A ZONE DI CUTE ROSSA, BLU O NERA. SE VEDETE QUESTE COSE, SENZA APPLICARE ALCUNA SOSTANZA O RIMEDIO. PARLATENE IMMEDIATAMENTE COL VOSTRO MEDICO O CONSULTATE UN PODOLOGO.
- **CERCARE DI LIMARE PIU' CHE TAGLIARE LE UNGHIE.** SE DOVETE TAGLIARLE, USATE FORBICI CON PUNTE ARROTONDATE, FACENDO MOLTA ATTENZIONE A NON TAGLIARE TROPPO NE' TROPPO POCO. LE UNGHIE NON DEVONO TOCCARE E LESIONARE LE DITA VICINE. SE AVETE DIFFICOLTA' FATEVI AIUTARE DAL PODOLOGO.
- **LAVARE I PIEDI OGNI GIORNO IN ACQUA NON TROPPO CALDA.** USARE UN SAPONE ACIDO, ASCIUGARE CON SCRUPOLO ANCHE FRA LE DITA: L'UMIDITA' AIUTA LE INFEZIONI.
- **INDOSSARE OGNI GIORNO CALZE PULITE E NON USARE CALZE RAMMENDATE O CON CUCITURE SPESSATE:** POTREBBERO ESERCITARE TROPPIA PRESSIONE E PROVOCARE LESIONI.
- **NON ACQUISTARE MAI SCARPE STRETTE.** NON PORTARE MAI A LUNGO LE SCARPE NUOVE. USARE SEMPRE SCARPE MORBIDE E COMODE, EVITANDO LE SCARPE A PUNTA. IL TACCO NON DEVE ESSERE ALTO PIU' DI 4-5 CM.
- **NON PORTARE SCARPE SENZA LE CALZE E NON CAMMINARE A PIEDI NUDI,** NEPPURE IN SPIAGGIA. SE FATE IL BAGNO IN MARE O AL LAGO INDOSSATE SCARPETTE DI PLASTICA.
- **TENERE MORBIDA LA PELLE DEI PIEDI,** USANDO OGNI GIORNO UNA POMATA ALLA LANOLINA O ALLA VASELINA, EVITANDO DI USARE POLVERI (ES BOROTALCO), UNGUENTI O ALTRE CREME, SOPRATTUTTO FRA LE DITA: FAVORISCONO LA CRESCITA DI MICROGANISMI PATOGENI.
- **SE AVETE LA SENSAZIONE DI PIEDI FREDDI, NON USATE BORSE D'ACQUA CALDA O SCALDINI E NON TENETELI MAI VICINI A FONTI DI CALORE:** LA SENSIBILITA' DEI VOSTRI PIEDI POTREBBE ESSERE RIDOTTA E POTRETE QUINDI RISCHIARE DI USTIONARLI. IN QUESTA EVENIENZA USATE CALZE DI LANA O MEGLIO DI COTONE SPESSO.