

DIABETE E CURA DEI PIEDI



Un aspetto fondamentale del controllo del diabete è la cura appropriata dei piedi. È possibile ridurre o prevenire complicazioni gravi con una buona igiene del piede. Il vostro medico e il vostro farmacista sarà in grado di rispondere a qualsiasi domanda sulla loro cura e di consigliarvi l'approccio più corretto. Ricordate: il potere di gestire il diabete è nelle vostre mani.

Diabete e cura dei piedi

Le persone con diabete devono prestare una particolare attenzione al proprio stato di salute generale. Ciò vale, in special modo, per la cura dei piedi, in quanto esiste il rischio correlato al diabete di sviluppare condizioni come la scarsa circolazione periferica e la perdita di sensibilità negli arti inferiori. Le conseguenze di tali complicazioni possono portare ad avere pelle secca, lesioni ai talloni, formazioni callose significative, modifica della forma del piede e ulcere cutanee. Fortunatamente, se i piedi vengono curati in modo appropriato, è possibile ridurre e anche eliminare l'incidenza di tali problemi.



DIABETE E CURA

La scarsa circolazione sanguigna comporta una carenza di ossigeno nelle cellule dei piedi.

In questo caso, è possibile che si verifichi una crescita anomala delle unghie dei piedi e si formino ulcere dolorose con un rallentamento del processo di guarigione. Le lesioni alle terminazioni nervose dei piedi, che possono essere osservate in alcuni pazienti affetti da diabete, causano problemi legati alla sensibilità.

Tali danni si verificano, di solito, a causa di un cattivo controllo della glicemia per un periodo di tempo prolungato.

La perdita di sensibilità totale o parziale nei piedi significa che non si riesce più a percepire correttamente temperatura, pressione o dolore. In casi del genere, potreste ustionarvi i piedi a causa, ad esempio, di una borsa calda o di un bagno troppo caldo, e non accorgervene.

Allo stesso modo, potreste non avvertire la presenza di vesciche causate da scarpe troppo strette o di ferite procurate per aver calpestato oggetti appuntiti.

La perdita di sensibilità rende la cute dei piedi vulnerabile con il rischio di danni che possono verificarsi senza che ve ne accorgiate.

A DEI PIEDI

Come prendersi cura dei propri piedi

Esistono alcuni piccoli accorgimenti da adottare per evitare lesioni e ridurre il rischio di danni ai piedi.

Dedicare regolarmente un po' di tempo alla cura dei piedi può aiutare a mantenerli in buona salute.

Ispezione dei piedi

- Esaminate quotidianamente i vostri piedi, dalla punta delle dita al tallone e tra le dita. Se avete difficoltà a piegarvi, servitevi di uno specchio per esaminare la pianta dei piedi o chiedete aiuto a qualcuno.
- Esaminate i piedi con l'ausilio di una buona illuminazione e, preferibilmente, dopo il bagno o la doccia.
- Verificate eventuali anomalie. Verificate la presenza di tagli, vesciche, calli, corni, unghie incarnite o segni di infezione. Controllate inoltre se la pelle, in particolare tra le dita, è bianca, umida e grinzosa.
- Verificate la temperatura della cute. Punti caldi possono indicare la presenza di un'infezione sottostante. Se si è verificata insensibilità alle terminazioni nervose a uno dei piedi, potreste avvertire poco dolore o non avvertirlo affatto.

Qualsiasi preoccupazione deve essere comunicata immediatamente al proprio medico.



Igiene

- **Tenete i piedi puliti.** Lavateli ogni giorno con un piccolo asciugamano morbido e caldo e un sapone delicato. Controllate la temperatura dell'acqua con il polso o il gomito, in modo da evitare ustioni.
- **Non tenete a mollo i piedi nell'acqua o in altre soluzioni.** Tenerli a mollo per lungo tempo provoca un'ulteriore disidratazione della cute.
- **Utilizzate un asciugamano morbido per asciugare i piedi.** Ricordatevi di asciugare la cute tra le dita.
- **Applicate una crema idratante dopo ogni lavaggio.**
Le creme idratanti possono risolvere i problemi di secchezza cutanea e sono indicate per mantenere morbida, idratata e protetta la cute dei piedi anche delle persone con diabete.



A DEI PIEDI

Duroni e calli

I piedi sviluppano duroni e calli per proteggersi dalla pressione o dalla frizione. Ciò può verificarsi ad esempio a causa di scarpe inadeguate o di una deambulazione irregolare. I calli e i duroni possono creare molto disagio.

- Per rimuoverli, è necessario ridurre la pressione sui piedi. Bisognerà indossare scarpe appropriate e, in alcuni casi, soles speciali che permettono di distribuire in modo più uniforme il peso del corpo sulla pianta del piede; le soles devono essere realizzate e adattate dal podologo.
- Per le formazioni callose più piccole, sfregate l'area quando è asciutta con una pietra pomice. Quindi, applicate una crema idratante per mantenere la zona morbida ed evitare che si lesioni.
- Evitate di utilizzare strumenti fai da te per la rimozione di calli o duroni. Non utilizzate paracalli.
- Non rimuovete mai da soli duroni e calli. Per le formazioni callose o i duroni più spessi, rivolgetevi a un podologo o a un altro medico qualificato per la rimozione e fatevi consigliare sulla prevenzione.



Unghie dei piedi

- **Mantenete le unghie dei piedi corte e lisce.** Utilizzate forbici per tagliare le unghie in modo dritto e limate gli angoli con una limetta. Non tagliate le unghie troppo corte; lasciate sempre 1,5-3 mm di unghia oltre il bordo del dito. È consigliabile tagliare le unghie dopo il bagno, quando sono morbide.
- **Se non riuscite a raggiungere le unghie facilmente,** oppure le unghie sono spesse e difficili da tagliare, **rivolgetevi a un operatore sanitario qualificato,** ad esempio un podologo.
- **Se si forma un'unghia incarnita rivolgetevi a un medico** e non intervenite personalmente.

Calze, calzamaglie e collant

Indossate **maglieria pulita** tutti i giorni della giusta misura, né troppo aderente, né troppo larga. Le calze di cotone o lana all'80% assorbono il sudore meglio di quelle di nylon e consentono alla cute di respirare.

Le calze con elastici stretti devono essere evitate, così come quelle con cuciture ingombranti.

Scarpe

- **Non camminate mai scalzi a casa o all'esterno.** Indossate scarpe e calzini in casa e fuori tutti i giorni per proteggere e sostenere i piedi.
Prima di indossare le scarpe, controllate l'interno con le mani, in modo da verificare che non vi siano pietre o punti ruvidi che potrebbero ferire il piede.
È consigliabile tenere un paio di pantofole vicino al letto; in questo modo, se vi alzate durante la notte le troverete immediatamente.
- **È importante indossare scarpe adeguate.**
Le scarpe devono presentare una suola spessa, flessibile, con punta e tallone chiusi. La punta deve essere larga e abbastanza profonda per le dita. Evitate scarpe a punta stretta.
Il rivestimento interno delle scarpe non deve presentare rilievi, irregolarità o cuciture. Sono preferibili le scarpe con chiusure regolabili, mentre sono da evitare quelle senza chiusura.
- **Acquistate le scarpe di pomeriggio, quando i piedi sono più gonfi.**
Evitate le scarpe troppo strette e aderenti. Se dovete acquistare scarpe nuove e i piedi sono insensibili, ritagliate una sagoma di ciascun piede con carta rigida e



infilatela nel paio di scarpe che desiderate acquistare per determinare se sono della giusta misura.

- **Indossate inizialmente le scarpe nuove solo per brevi periodi (massimo 1-2 ore al giorno).** Dopo aver tolto le scarpe, esaminate attentamente i piedi per individuare se vi sono parti arrossate che potrebbero indicare un'area problematica.

Circolazione

- **Non fumate.** Il fumo danneggia i vasi sanguigni e aumenta il rischio di problemi circolatori e neurologici nelle persone con diabete.
- **Se possibile, fate attività fisica tutti i giorni.** Inoltre non rimanete seduti nella stessa posizione per lunghi periodi. Muovete spesso i piedi e le gambe ed evitate di tenere le ginocchia o le caviglie incrociate per lunghi periodi di tempo.
- **In inverno,** quando uscite, indossate calze, scarpe o stivali caldi per **evitare un eccessivo raffreddamento.** Ricordate che la temperatura avvertita nei piedi potrebbe non essere indicativa.
- Evitate di utilizzare scaldini o borse di acqua calda che potrebbero ustionare la cute. **Mantenete invece i piedi caldi utilizzando calze di lana.**

A DEI PIEDI

Trattamento delle lesioni

- Se inciampate o sbattete contro un oggetto duro, verificate che i piedi non si siano feriti. Se i piedi hanno scarsa sensibilità, potreste non sentire il dolore che viene causato da una ferita.
- Se il piede è ferito, non camminate, anche se non fa male, in quanto potrebbero verificarsi ulteriori danni.
- Trattate immediatamente vesciche, tagli e graffi. Non utilizzate mai agenti chimici forti in quanto potrebbero danneggiare il tessuto lesionato.
Non provocate la rottura delle vesciche, in quanto potrebbero infettarsi.
Pulite la ferita con acqua e sapone e consultate un medico. Coprite le ferite aperte con garza sterile.
- Rivolgetevi al medico se è presente calore, rossore, gonfiore, pus o dolore attorno o sulla ferita aperta.

Gestione della glicemia

È necessario mantenere i livelli di glicemia più vicini possibile alla normalità (tra 70-100 mg/dl a digiuno e inferiori a 140 mg/dl 2 ore dopo il pasto) per ridurre il rischio di complicanze.



In presenza di lesioni ai piedi, mantenere livelli di glicemia normali è ancora più importante per consentirne la guarigione. Eseguite la misurazione della glicemia 3-4 volte al giorno, o secondo le indicazioni del vostro medico.

Assistenza professionale per i piedi

I piedi richiedono un'attenzione costante.

Non abbiate timore di chiedere all'infermiere o al diabetologo di controllarvi i piedi durante ciascuna visita. Rivolgetevi a un medico appena notate anomalie.

I podologi sono professionisti specializzati nella cura e nel trattamento dei piedi in grado di trattare i vostri problemi o indicarvi le scarpe o gli inserti speciali da indossare, se necessario.



**Per informazioni contattare il
Numero Verde 800-824055
www.diabete.net**

A DEI PIEDI

Tutto Diabete

Il web-magazine sul diabete
www.tuttodiabete.it



Il portale italiano dedicato al diabete.
<https://www.facebook.com/diabete.net>



Una voce amica che offre
quotidianamente soluzioni a problemi
tecnici.