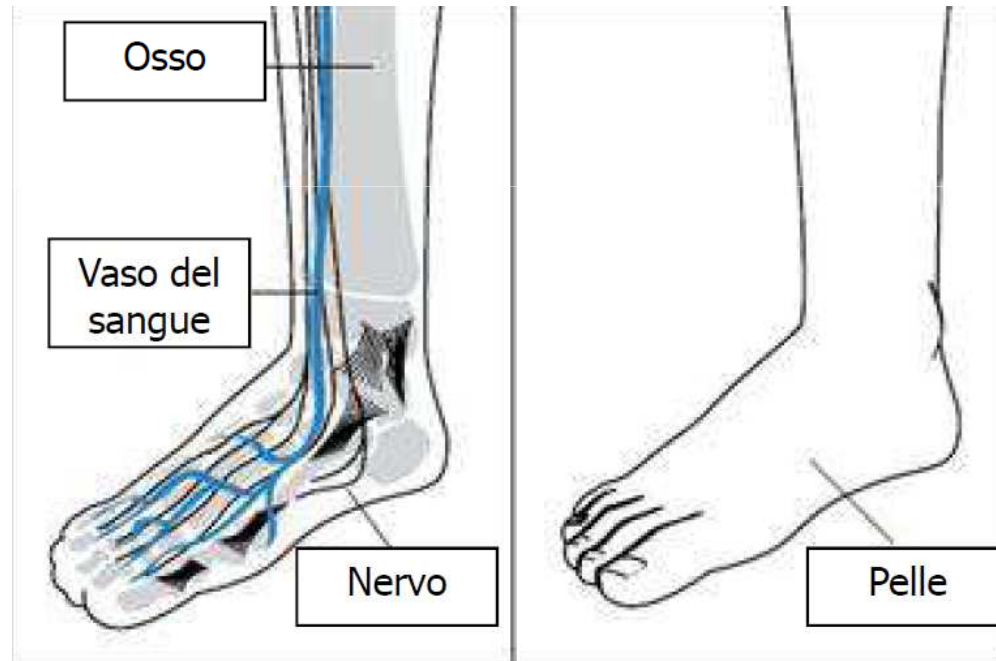




## I PIEDI DELLA PERSONA DIABETICA: CONSIGLI UTILI



***Livelli alti di zucchero nel sangue possono causare problemi ai piedi e alla pelle.***

## IL "PIEDE DIABETICO"

### Lo sapevi che il Diabete può creare danni alle gambe ed ai piedi?

Le lesioni del piede nella persona diabetica sono tra le più gravi complicanze della malattia diabetica: sono causa di lunghi periodi di cure ambulatoriali, di prolungati e ripetuti ricoveri ospedalieri, di peggioramento della qualità della vita.

Nella maggior parte dei casi le ulcere del piede in una persona diabetica sono provocate da:

- Danni ai nervi (**Neuropatia diabetica**)
- Deformità comuni alle ossa e articolazioni come: alluce valgo, dita a martello o altre deformità per cui è difficile trovare scarpe adatte
- Insufficiente flusso di sangue alle estremità (**Arteriopatia diabetica**)
- Ferite che all'inizio possono apparire banali.

## IL "PIEDE DIABETICO"

**RICORDA: l'85 % delle amputazioni nelle persone diabetiche sono precedute da un'ulcera del piede.**

**LE ULCERE SI POSSONO EVITARE  
CON SEMPLICI ACCORGIMENTI E LA TUA COLLABORAZIONE!**

## CHE COSA E' LA NEUROPATIA DIABETICA?

La neuropatia diabetica è dovuta ad un danno delle fibre nervose causate dal Diabete per cui è **ridotta la capacità di sentire il dolore**: il piede perde la sensibilità e le lesioni non vengono notate dal paziente proprio perchè non fanno male.

La pelle del piede è spesso secca e facile a screpolarsi (specialmente nei talloni) e più facilmente si formano piccole lesioni che possono peggiorare diventando vere e proprie ulcere.

## CHE COSA E' L'ARTERIOPATIA DIABETICA?

L'arteriopatia diabetica è quella condizione in cui è presente **una alterata circolazione del sangue**. Se il sangue non circola bene nelle gambe e nei piedi i primi sintomi sono dolori ai polpacci quando si cammina (si chiama Claudicatio) ma talvolta i sintomi sono assenti perché, per effetto della contemporanea presenza della neuropatia, il paziente non avverte il dolore:

### **QUESTA CONDIZIONE È MOLTO PERICOLOSA!**

Chi ha problemi di circolazione ha in genere i piedi freddi di colorito bianco o, quando la mancanza di sangue è più grave ed induce una ischemia, le dita diventano blu e poi, quando è presente una gangrena, nere.

## SONO PERICOLOSE LE INFEZIONI ALLE UNGHIE?



**SONO PERICOLOSISSIME!**

Quando la pelle è lesionata, i batteri possono infettare la ferita. Nelle persone diabetiche che hanno una sensibilità ridotta ed un insufficiente flusso di sangue, la guarigione delle ferite è lenta e la capacità dell'organismo di combattere le infezioni può risultare indebolita.



## LE REGOLE PER MANTENERE I TUOI PIEDI IN BUONA SALUTE

### COSA FARE

- Lava ed ispeziona i piedi ogni giorno (usa sapone neutro)
- Controlla la temperatura dell'acqua col gomito o col termometro (deve essere inferiore a 37°)
- Asciuga accuratamente e delicatamente i piedi, eventualmente con phon (aria fredda) soprattutto tra le dita
- Usa calze di cotone o di lana senza cuciture, che non stringano e cambiale ogni giorno
- Usa creme emollienti e idratanti se il piede è secco
- Taglia le unghie diritte con forbici a punte arrotondate (vedi figura) usa lime di cartone per regolare gli angoli
- Strofina le zone callose con la pietra pomice
- Usa scarpe comode con punta rotonda
- Usa le scarpe nuove gradualmente
- Quando indossi le scarpe controlla prima con le mani la presenza di eventuali corpi estranei

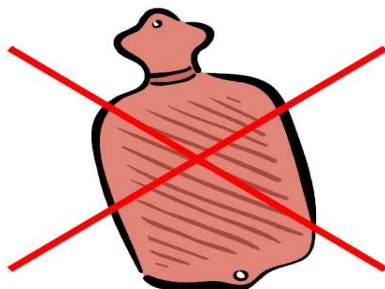


Come tagliare le unghie

## LE REGOLE PER MANTENERE I TUOI PIEDI IN BUONA SALUTE

### COSA NON FARE

- **NON** camminare mai a piedi nudi
- **NON** calzare scarpe nuove per parecchie ore al giorno o scarpe troppo rigide, o con punta o tacco alto
- **NON** indossare scarpe senza calze
- **NON** indossare sandali o infradito
- **NON** fare pediluvi o bagni con acqua troppo calda o troppo fredda
- **NON** scaldare i piedi mettendoli direttamente su fonti di calore dirette (caloriferi, stufette o borse di acqua calda)
- **NON** usare creme emollienti tra le dita dei piedi (rischio di macerazione)
- **NON** usare strumenti taglienti per togliere calli e duroni
- **NON** usare callifugo
- **NON** tagliare o bucare bolle o vesciche
- **NON** usare calze rammendate



## LA SCELTA DELLE SCARPE

Per prevenire i rischi di lesioni al piede occorre scegliere le scarpe più adatte. Le caratteristiche devono essere:

- Scarpe comode con pianta larga (vedi figura)
- L'interno della scarpa deve essere 1-2 cm più lungo del piede
- Traspiranti (scarpe in pelle o da ginnastica di buona qualità)
- Non devono esserci cuciture interne
- Il tacco deve essere largo per garantire un appoggio stabile, con un'altezza che varia tra 2 cm e 4 cm
- La suola deve essere antiscivolo



Larghezza interna della scarpa





## CONSIGLI NELL'USO DELLE SCARPE

- Prima di indossarle controlla con la mano l'interno della scarpa
- Il momento migliore della giornata per l'acquisto delle scarpe è la sera
- Non usare scarpe di gomma (favoriscono la sudorazione e la formazione di micosi / funghi)
- Controlla l'usura delle scarpe

**Se sei diabetico e scopri una lesione ai tuoi piedi  
NON ASPETTARE!  
Contatta subito il tuo medico di famiglia!**

## **CENTRI DIABETOLOGICI ASL 3**

- **ARENZANO La Colletta Via del Giappone Piano Terra - Tel. 8498567**
- **VOLTRI Via De Mari 1 B - Lunedì - Martedì e Giovedì – Tel. 8498642**
- **PEGLI Martinez Via Lung. Pegli 10 - Mercoledì e venerdì T. 8497909**
- **ROSSIGLIONE via Roma 36 - 3° giovedì del mese – Tel. 8497750-60**
- **SESTRI Via Soliman 7 - Venerdì - Tel. 8497966**
- **SAMPIERDARENA Ospedale Villa Scassi - Piastra Ambulatoriale - Tel. 8492401**
- **BOLZANETO Via Bonghi 6 – Lunedì – Tel. 8499481**
- **PONTE X – Ospedale Gallino - Martedì e Giovedì – Tel. 8499712**
- **BORGO FORNARI Via Trento e Trieste 130 – Martedì Tel. 8499121**
- **FIUMARA PALAZZO DELLA SALUTE Via Operai 80 - Tel. 8497291**
- **CENTRO Via XII Ottobre - Giovedì – Tel. 8495485**
- **STRUPPA Doria Via Struppa - Lunedì – Tel. 8495819**
- **NERVI Via Missolungi - Tel. 8496978-6957**
- **RECCO Via Bianchi 1 - Tel. 8494494**