



Azienda ULSS n. 7 Pedemontana - Distretto 2  
- U.O.S Diabetologia - Resp. Dott. Calcaterra

## LA CURA DEL PIEDE DEL PAZIENTE DIABETICO

I piedi sono una parte del corpo verso cui spesso si ha poca attenzione.

Nel paziente diabetico la cura dei piedi è della massima importanza.

Il diabete influisce negativamente sul piede perché riduce la circolazione del sangue in quel distretto per la presenza di complicanze arteriosclerotiche e perché danneggia i nervi.

I traumi, il taglio scorretto delle unghie, i calli, le scarpe strette, la fessurazione della cute, le scottature e la ridotta capacità del paziente diabetico, non adeguatamente controllato, di difendersi dalle infezioni, possono dar luogo ben presto a condizioni infiammatorie anche gravi, che possono portare all'amputazione di uno o più dita del piede o della gamba.

## Le Dieci Regole Per Avere Piedi Sani

- 1 - Ispezionarli e lavarli ogni giorno con acqua tiepida ( 37 gradi) e sapone Neutro.
- 2 - Asciugare bene tra le dita.
- 3 - Per tenere le unghie corte **non usare** le forbici o altri strumenti **taglienti**, ma solo la limetta di cartone o forbici a punta arrotondata. Le unghie devono essere tagliate diritte.
- 4 - Limare calli e duroni usando la pietra pomice naturale e ammorbidirli con crema idratante.
- 5 - Usare solo calzature idonee con:
  - Pianta larga
  - Punta chiusa e rotonda
  - Tomaia alta senza cuciture
  - Tacco da 2 cm per gli uomini e da 3-4 per le donne
  - Non usare: sandali, ciabatte, zoccoli
- 6 - Prima di calzare le scarpe accertarsi con la mano che all'interno di esse non ci siano presenti sassolini o eventuali chiodini.
- 7 - Se la pelle è secca:
  - Stare a bagno meno di 5 minuti
  - Usare un sapone neutro
  - Ammorbidirla ogni giorno con crema idratante
- 8 - Non camminare **mai** a piedi nudi.
- 9 - Qualsiasi ferita, anche se piccola, può infettarsi, quindi va disinfettata e protetta con cerotti traspiranti. Se non migliora entro 3 giorni farla controllare da un medico.
- 10 - Evitare di usare callifughi e la borsa dell'acqua calda.