

diabete

guida all'autocontrollo



● il tuo movimento ogni giorno dipende dai piedi

non trascurarli!

I PROBLEMI DEI PIEDI POSSONO ESSERE SERI

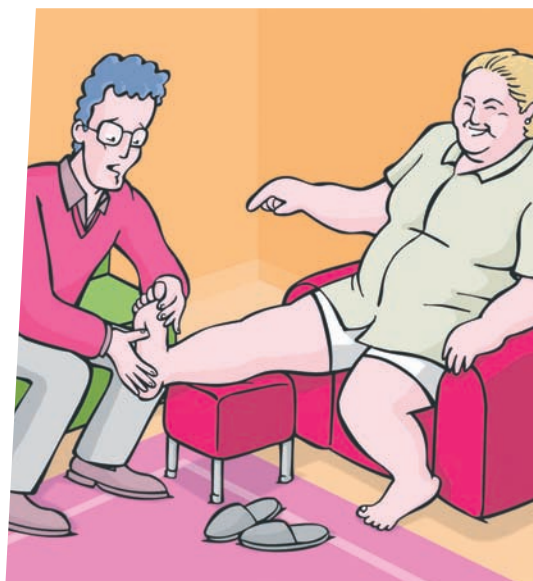
Il diabete può danneggiare i nervi dei tuoi piedi e provocare la neuropatia.

Questa condizione impedisce di individuare tempestivamente i traumi o i punti irritati. Il diabete può anche modificare il flusso del sangue, impedendo la piena guarigione di piccoli problemi, quali le vesciche. Inoltre, le lesioni superficiali, se trascurate, possono facilmente degenerare ed evolvere in serie infezioni.

Pertanto è importante osservare i piedi per stabilirne lo stato di salute.

Segni di problemi possono essere:

- Macchie rosse, vesciche, calli o callosità;
- Liquido nei calzini;
- Pelle secca, rotta o squamosa;
- Lenta guarigione delle ferite;
- Sensazione tintinnante, fredda o ardente;
- Stordimento;
- Strie rosse o cambiamenti di colore della pelle.



LA CURA E L'ATTENZIONE DEI PIEDI TUTTA LA VITA

Avere cura dei piedi è un compito che dura tutta la vita. A tal proposito, importante è la cooperazione fra il paziente e il suo team diabetologico. Per i migliori risultati è necessaria una cura quotidiana dei piedi.

Tre sono le indicazioni da seguire:

- Controllare il diabete. I problemi dei piedi si sviluppano meno se il diabete è controllato regolarmente: quindi, è fondamentale controllare spesso la glicemia, seguire una dieta equilibrata ed assumere tutti i farmaci antidiabetici prescritti;
- Osservare i piedi ogni giorno per risolvere i problemi prima che peggiorino;
- Curare la pelle dei piedi e svolgere un regolare check up con il team della salute, al fine di controllare il diabete e preservare il benessere dei piedi.

IL TUO TEAM È LÌ PER AIUTARTI

Il team antidiabetico riveste un ruolo essenziale nel preservare la salute dei piedi. Il team insegna ad osservare i piedi e ad individuare eventuali problemi. Può, inoltre, provvedere al trattamento degli stessi e al controllo nel tempo. Il team della salute consta di quattro figure egualmente importanti:

- Un Podologo, al quale affidare la cura dei piedi;
- Il MMG che cura lo stato di salute del paziente;
- Un Educatore del diabete o un infermiere che può insegnare o fornire indicazioni utili per una migliore gestione del problema;
- Un Dietologo da cui apprendere validi consigli sulla dieta da seguire.



un piede sano

UN PIEDE SANO

Ad ogni passo, un piede sano sostiene la pressione di 2 o 3 volte il peso del corpo di una persona. Le ossa e le articolazioni del piede servono a distribuire tale peso in modo equilibrato.

I vasi arteriosi trasportano il sangue ricco di ossigeno per conservare il piede in salute, le vene, invece, riportano il sangue "sporco" verso i polmoni dove viene ripulito per poi ritornare al cuore.

I nervi, infine, hanno lo scopo di far percepire ogni problema o trauma del piede.

In sintesi:

NERVI: aiutano a sentire dolore, vibrazione, pressione, caldo e freddo;

VASI SANGUIGNI: portano sangue ricco di O₂ al piede. Questo aiuta a guarire i traumi;

OSSA: assicurano al piede la struttura. Inoltre aiutano a distribuire la pressione del peso del corpo oltre il piede;

ARTICOLAZIONI: insieme alle ossa, aiutano ad assorbire la pressione e consentono a tutte le parti del piede di muoversi.



quando la cute è sana

QUANDO LA CUTE È SANA

La cute sana è la prima linea del piede. Al di sotto della cute si trovano i tessuti, quali grasso, nervi e vasi sanguigni. Questi tessuti servono a preservare il piede dal peso esercitato dal corpo. Tutte le parti del piede cooperano per conservarlo in salute.

comuni problemi dei piedi

COMUNI PROBLEMI DEI PIEDI

Un elevato valore della glicemia può trasformare questi piccoli fastidi in grandi problemi di difficile risoluzione. Infatti, anche una piccola lesione della cute, se non trattata, può diventare una grave infezione.

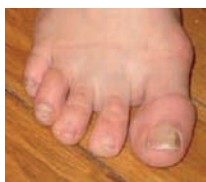
In caso di neuropatia, questi problemi possono non essere avvertiti. In tali condizioni le ossa e le articolazioni rischiano di lesionarsi senza che il paziente se ne accorga.

CALLO: è causato da frequenti sfregamenti esercitati sempre nello stesso punto. Talvolta può degenerare in infezione.

BORSITI: si verificano quando un dito preme all'interno, facendo così aderire l'articolazione. La borsite può essere molto dolorosa, infetta, e spesso, portare all'artrite.

UNGHIA INCARNITA: si verifica quando la ricrescita delle unghie avviene nella pelle. Tale problema può degenerare in infezione.

DITO A MARTELLO: il dito è curvo e rivolto verso il basso, al pari di un artiglio. Nel punto in cui aderisce l'articolazione può aprire un callo o una vescica.



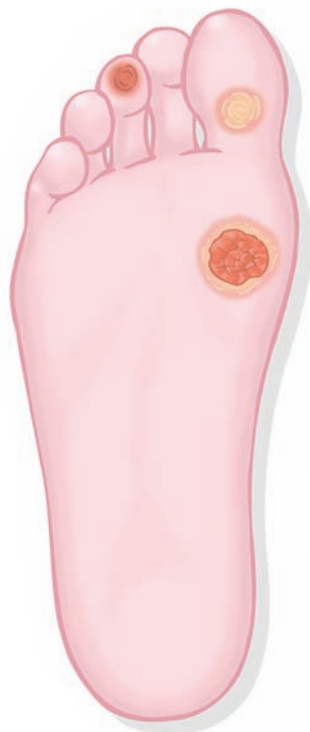
quando la pelle è infetta

QUANDO LA PELLE È INFETTA

La cute lesionata può essere causata da sfregamento, eccessiva pressione o traumi. Se sono presenti batteri, una lesione della cute può infettarsi. Se la glicemia è alta la guarigione può essere lenta e l'infezione può diffondersi rapidamente.

VESCICOLA: una vescica o un callo possono inizialmente manifestarsi come una macchia calda sulla cute. Questo può fare entrare batteri.

INFEZIONE: un'infezione può essere la via d'accesso attraverso la cute ai tessuti sottostanti. Può spesso arrivare alle ossa ed alle articolazioni.



controlla i tuoi piedi

CONTROLLA I TUOI PIEDI

E' utile controllare i piedi ogni giorno, ciò aiuta ad individuare piccole irritazioni della pelle prima che si trasformino in gravi infezioni.

Nel caso di difficoltà, il paziente può chiedere ad un familiare di aiutarlo a controllare lo stato di salute dei suoi piedi.

Ecco come osservare in modo corretto i piedi:

- Guardare i piedi ogni mattina al momento del risveglio;
- Osservare la parte alta del piede, la punta dell'unghia, i bordi esterni del piede e la parte sotto il tallone. Queste parti possono essere interessate da sfregamenti causati da calzature inadatte o troppo strette;
- Osservare la pianta di ogni piede;
- Osservare le dita e le unghie: le infezioni fungine possono manifestarsi proprio fra le dita del piede;
- Controllare le scarpe: oggetti liberi nelle calzature (sassolini, cuciture e aree rugose) possono causare irritazioni della cute.

cosa devi guardare dei tuoi piedi

COSA DEVI GUARDARE DEI TUOI PIEDI



E' importante notare ogni cambiamento dei piedi, come unghie rosse o screpolate, gonfiore e un diverso colorito della pelle.

E' necessario fare attenzione anche ai cambiamenti di sensazione, come bruciore, formicolio o sensazioni di "spilli e aghi".

Anche le macchie insensibili e l'insensibilità al caldo e al freddo sono segnali d'allarme.

macchie bollenti

MACCHIE BOLLENTI

E' importante osservare con attenzione le aree calde rosse. Bisogna guardare la punta delle dita e i bordi dei piedi. Spesso possono trasformarsi in vesciche, calli e duroni.

DURONI: le ferite possono secernere liquido pulito bianco/giallastro. In questi casi è necessario consultare un medico.

SCREPOLATURE: le screpolature del tallone o della punta del piede possono causare fuoriuscita di liquido o irritazione della cute.

CAMBIAMENTO DI COLORE: è importante notare ogni possibile cambiamento di colore. Fasce rosse sono indice di infezione e necessitano di un pronto intervento medico.

macchie da pressione

MACCHIE DA PRESSIONE

La punta del piede assorbe la pressione esercitata dal peso del corpo. Questi punti costituiscono le aree più esposte all'insorgenza di problemi.

piede d'atleta

PIEDE D'ATLETA

E' importante osservare le aree rosse, desquamazione e screpolature attorno e fra le dita. Possono essere segni di infezione fungina.

PROBLEMI DELLE UNGHIE
Le unghie incarnite possono essere causa di rossore e di dolore prolungato. Anche unghie spesse, gialle e discolorate possono essere un chiaro indizio della presenza di infezioni fungine.

valutazione dei tuoi piedi

VALUTAZIONE DEI TUOI PIEDI

Una corretta valutazione comporta un'ampia e completa conoscenza della storia del paziente e delle patologie da cui è affetto. In queste fasi possono rivelarsi utili e necessari un esame radiologico ed altri test.

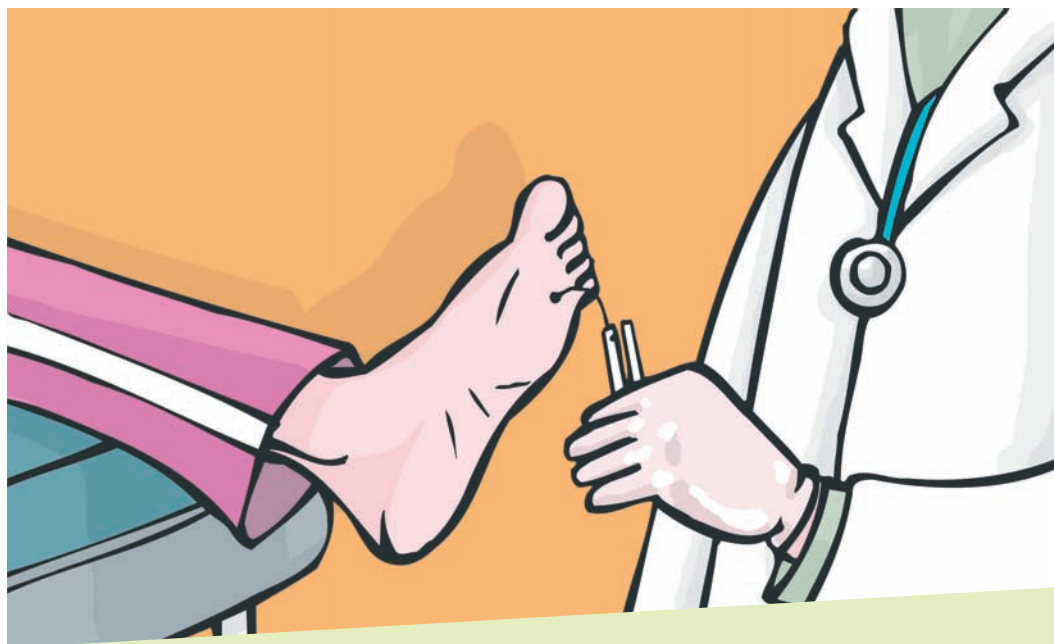
Lo scopo è quello di individuare eventuali problemi al di sotto della pelle che coinvolgono muscoli ed ossa.

E' importante che il paziente si soffermi sulla storia del suo diabete, evidenziando i cambiamenti della glicemia nel tempo. E' utile menzionare i farmaci, e le terapie prescritte.

ESAME DEL PIEDE

Un corretto esame del piede mira ad una esaustiva panoramica delle sue condizioni. Vengono esaminate dapprima le unghie e la pelle e poi si sente la pulsazione di ogni piede attraverso il flusso di sangue.

Si possono effettuare anche test per valutare l'efficienza dei nervi dei piedi (attraverso l'uso di un sottile filo, detto "guida") delle ossa e delle articolazioni.



test diagnostici

TEST DIAGNOSTICI

Gli esami più utili per determinare lo stato di salute dei piedi sono:

DOPPLER per valutare il flusso di sangue nei piedi;

RADIOGRAFIE finalizzate ad evidenziare problemi alle ossa e/o alle articolazioni;

RMN o TC per evidenziare eventuali infezioni ossee;

VCSO: come test vascolare, per studiare il flusso di sangue nelle estremità e valutare la sensibilità dei nervi.

CREARE UN PROGRAMMA DI CURA DEI PIEDI

L'esperto, dopo gli opportuni esami, stilerà un programma specifico e adatto alla cura dei piedi di ogni paziente.

Il programma dovrà essere rispettato in tutte le sue parti e, talvolta, si accompagnerà ad interventi di chirurgia per trattare le infezioni.



prevenzione dei problemi PREVENZIONE DEI PROBLEMI

In caso di diabete è più facile prevenire i problemi piuttosto che curarli. E' importante che il paziente si faccia controllare dal medico specialista con regolarità ed abbia cura dei suoi piedi, rispettando attentamente il programma per lui stilato. Il medico spiega le cure da svolgere a casa e, in caso di necessità, prescrive l'uso di calzature speciali. In questo modo si cerca di proteggere e salvaguardare la salute dei piedi.



regolari check up REGOLARI CHECK UP

E' indispensabile attenersi a quanto prescritto dal team della salute ed effettuare controlli regolari. Durante le visite è bene togliersi le scarpe e i calzini: è importante trattare le piccole irritazioni della pelle prima che si aggravino. Il paziente deve controllare con regolarità il flusso del sangue e la sensibilità dei suoi piedi; in caso di neuropatia i controlli dovranno essere più frequenti.

Una migliore conoscenza del diabete e dello stato di salute dei tuoi piedi garantisce una buona prevenzione dei problemi. I membri del team della salute possono assistere il paziente in ogni momento del suo percorso, sostenerlo, rassicurarlo e fugare ogni tipo di dubbio. La cura regolare dei piedi impedisce che i piccoli problemi della cute diventino seri.

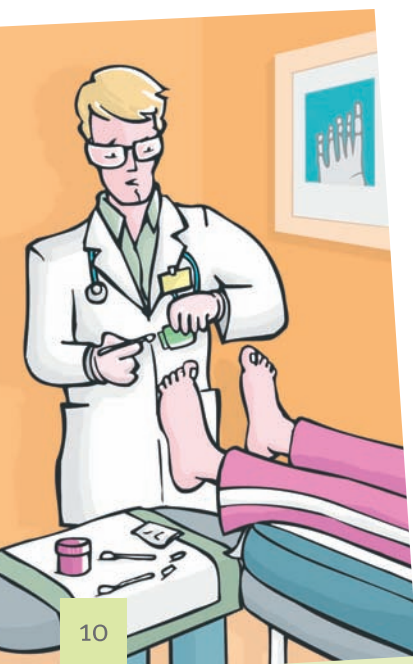
L'uso di lozioni può risultare utile per migliorare alcune aree dei piedi. E' necessario che il paziente non provi a limare calli e duroni da solo e, in caso di vescicole, ulcere o piede d'atleta, consulti il suo medico. In caso di neuropatia è consigliabile affidarsi alle cure di un podologo per tagliare le unghie dei piedi.

Indossa scarpe appropriate

INDOSSA SCARPE APPROPRIATE

Indossare scarpe appropriate è molto importante. In presenza di aree danneggiate da un'eccessiva pressione può risultare utile cambiare il tipo di scarpe. Talvolta, un piccolo plantare può recare giovamento.

Tali accorgimenti possono preservare la salute dei piedi ed evitare che le irritazioni diventino pericolose.



trattamento delle infezioni

TRATTAMENTO DELLE INFEZIONI

Talvolta il diabete può ostacolare una completa guarigione.

Per questo motivo i piccoli problemi del piede, come vescicole o unghie incarnite, possono infettarsi. Le infezioni devono necessariamente essere trattate, diversamente, potrebbero degenerare, diffondersi ai tessuti circostanti e diventare pericolose per la vita.

INFEZIONI URINARIE

In presenza di un'infezione è necessario intraprendere un trattamento programmato. In questo modo al paziente sarà assicurata una cura totale; l'area infetta sarà esaminata e pulita regolarmente e, se necessario, saranno prescritti antibiotici per combattere l'infezione. Spesso il dolore si attenua.

Se il paziente non si sottopone alle cure necessarie, l'infezione peggiorerà.

In taluni casi può essere utile tenere i piedi sollevati o limitare la deambulazione.

VISITE DI FOLLOW UP

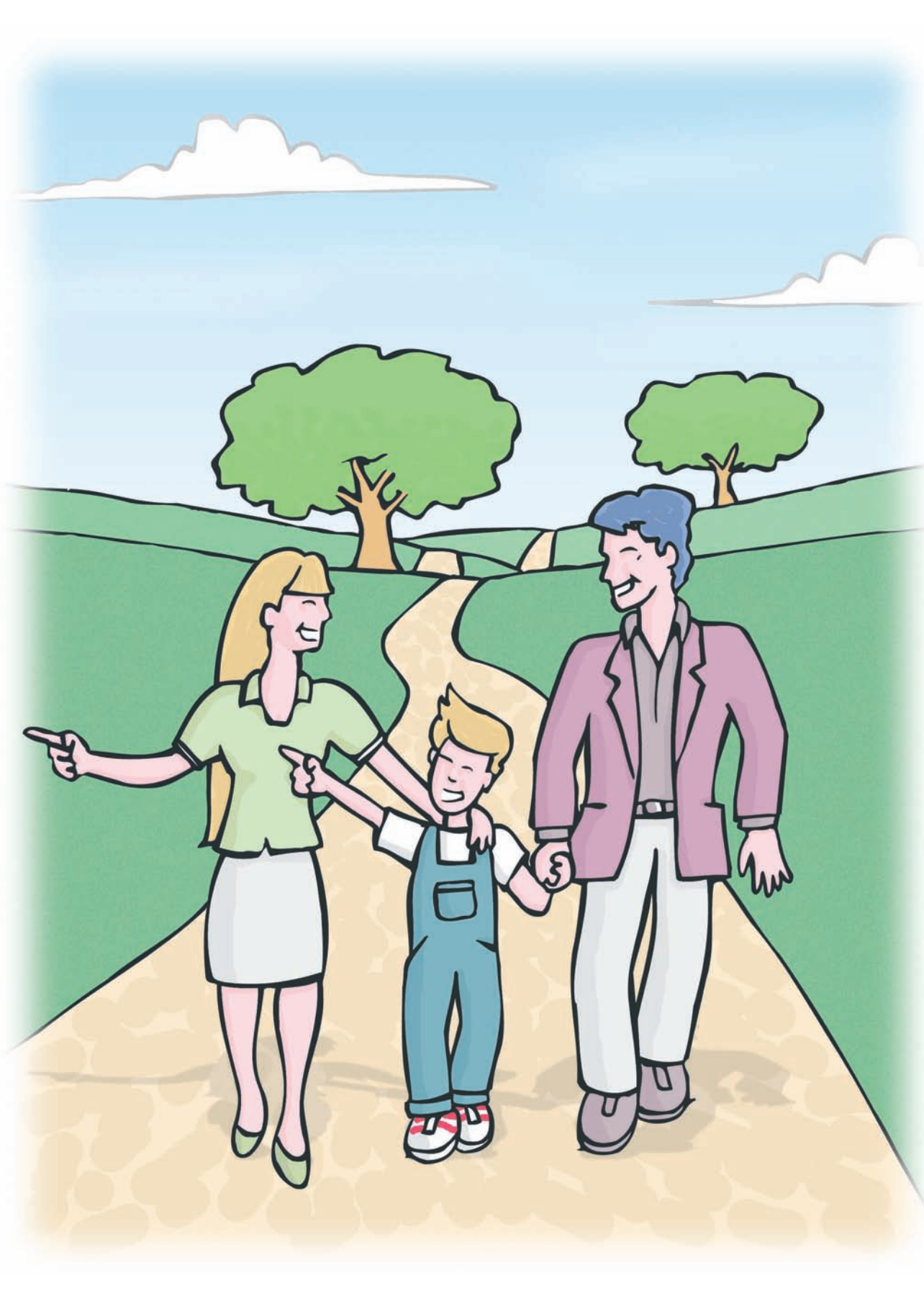
Molto spesso gli antibiotici ed altri trattamenti possono rallentare la guarigione di un'infezione del piede. Per ottenere buoni risultati è importante che il paziente rispetti tutti gli appuntamenti, al fine di completare al meglio il trattamento cui è stato sottoposto.

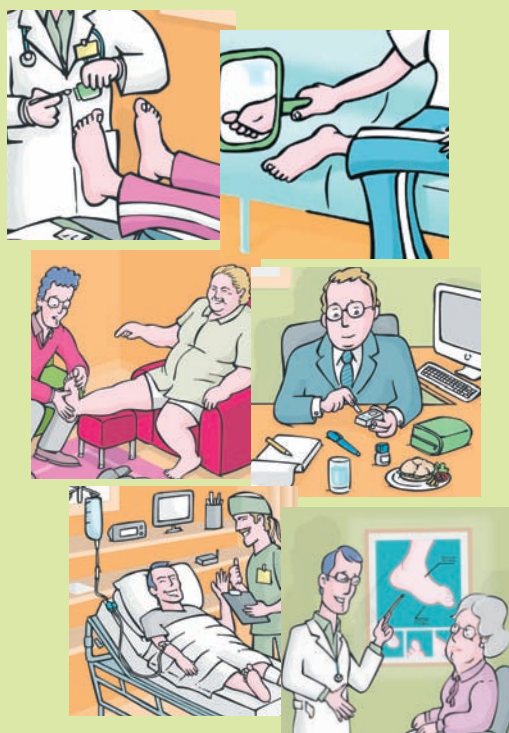


testi dott.ssa Eleonora Farina

illustrazioni Federico Ricciardi

impaginazione, grafica e stampa a cura di Arcadia Communications sas





PER MAGGIORI INFORMAZIONI CHIAMARE

Numero Verde
800-201005