



Australian Government
Department of Health and Ageing

Therapy Services Fact Sheet

Diabete E I Tuoi Piedi

La diabete puo' principalmente causare due cambiamenti maggiori nei piedi:

- **Danneggiare vaso sanguigno** (indisposta circolazione),
- **Danneggiare i nervi** (neuropatia - sensi indeboliti).

Circolazione inferiore rende difficile il nostro corpo di riparare danni da graffiature, tagliature, bruciature o infezione, soprattutto se non sentiamo il danno che occorre. E' molto importante di ricevere cura addatta per i piedi per evitare complicazione della diabete.

Le prossime informazione aiuteranno a mantenere piedi sani.

Livello Glucosi del Sangue

Mantenere sani livelli glucosi del sangue e' un fattore essenziale nel evitare complicazione diabete. Livelli glucosi del sangue devono essere controllate regolarmente per evitare grande fluttuazione cioe' non 3-15 mmolL's. Perfettamente, livelli glucosi del sangue dovrebbero essere costante cioe' 5-10 mmolLs.

Per ottenere costante livelli glucosi del sangue, e' importante lavorare attentamente con il vostro medico riguardo medicazione, metodi di controllo, alimentazione e esercizio. E' anche importante consultarsi con un dietologo e un'infermiera specializzata in diabete.

Circolazione

La circolazione migliorerà con regolare esercizio.

Mantenere glucosi del sangue a livello accettabile minimizzerà danno ai vasi sanguigni.

NON:

- portare calzini, calze, giarrettiere o scarpe stretti
- fumare (la nicotina comprime i vasi sanguigni)
- esporre i piedi ad estremi di temperatura (come troppo vicino alla stufa o borsa dell'acqua calda o scalzi sulle mattonelle fredde).

Calli

Non usare cure o cerotti medicati perche' sono caustici e possono causare notevole danno ai piedi. Invece consultarsi con un Callista. Controllare le scarpe.

Cura delle unghie

Le unghie devono essere tagliati dritti - non in giu' ad angolo. Tagliati scorretti, le unghie del piede possono crescere incarnite risultando in infezione.

Scarpe

Scarpe ben appropriate sono importante in ogni caso. Le scarpe possono essere il motivo per piedi doloranti, calli, etc. Controllare che non ci sono bordi ruvidi nelle scarpe. La scarpa deve essere adatta all'attivita'. E' una buona idea mostrare scarpe nuove al Callista prima di indossarle.

Lavare e Idratare

Lavare i piedi ogni giorno usando sapone mite. E' importante asciugare accuratamente per evitare infezioni funghi o batteriologiche. Applicare pomata a base d'acqua su zoni secchi (di solito i calcagni).

Ferite

Prendersi cura immediatamente di tagli, graffi, bruciature, morsi d'insetti o vesciche. Dovrebbe essere pulito con antisettico come Betadine® e coperto con una benda pulita come Handypor® (non cerotti di plastica). Se appaiono segni d'inflammatione o infezione (calore, rossore, gonfiore e dolore), consigliare il vostro medico o callista.