

Quando rivolgersi al medico

Italian

Devi rivolgerti al podiatra o al medico di fiducia se:

- hai ferite aperte;
- hai duroni, calli o unghie incarnite;
- i piedi dono insolitamente arrossati o gonfi;
- appaiono segni rossastri sui tuoi piedi o gambe - ciò potrebbe indicare il diffondersi di un'infezione;
- se nutri altri timori.

Come regola: Rivolgiti al medico **subito** - non rimandare.

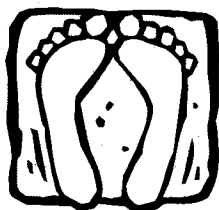
Il diabete non deve essere per forza un problema, quindi evita che lo sia!

Diabetes Australia-NSW

26 Arundel Street, Glebe NSW 2037

Telefono: 02 9552 9900 • Fax: 02 9660 3633

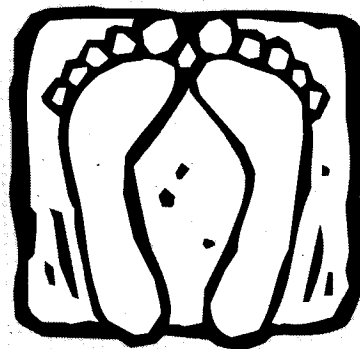
email: edu@talent.com.au



Ideato e prodotto per la salute e sicurezza di tutti i piedi di proprietà di malati di diabete.

DIABETE:

precedenza ai tuoi piedi



DIABETES: **your feet come first**



ideato da Dollien Khoury
per il Liverpool Health Service Podiatry Department
e realizzato da Diabetes Australia-NSW

July 1998

Diabete:

precedenza ai tuoi piedi

Il diabete è un disturbo che provoca l'aumento dei livelli di zucchero nel sangue. Man mano che questa malattia progredisce, essa ha ripercussioni sul tuo organismo sotto diversi aspetti. Di grandissima importanza è una buona cura e igiene dei piedi in considerazione di due fattori importanti.

Perché devi prenderti cura dei piedi?

Il diabete ha effetti negativi sui nervi dei piedi. A lungo andare, e in presenza o meno di un controllo inadeguato dei livelli di zucchero nel sangue, i tuoi piedi potrebbero perdere parte della loro sensibilità. Questo disturbo viene definito neuropatia periferica.

Di conseguenza:

Potresti non essere in grado di avvertire lesioni di maggiore o minore portata ai piedi a causa della mancanza di sensibilità.

Il diabete ha anche effetti negativi sulla circolazione, vale a dire che vi è meno sangue nei piedi. Una scarsa circolazione può anche interessare la condizione della pelle rendendola più soggetta a lesioni.

Di conseguenza:

Eventuali lesioni ai piedi guariranno più lentamente aumentando le probabilità di complicanze quali infezioni.

Cura essenziale dei piedi ... precauzioni da prendere

Per evitare lesioni ai piedi interessati dal diabete, vi sono varie precauzioni che si possono prendere per favorire la loro salute e l'integrità degli arti.

Controlla i piedi tutti i giorni. Questo è importante in quanto potresti avere perso la sensibilità al dolore nei piedi stessi. Fai attenzione a:

- vesciche
- graffiature
- tagli
- screpolature
- duroni
- calli

Altri suggerimenti utili:

- non camminare mai scalzo;
- evita temperature estreme, ad esempio, calore diretto proveniente da stufette;
- porta sempre calze con le scarpe, in quanto questo accorgimento evita eventuale frizione;
- taglia le unghie dei piedi uniformemente e lima gli angoli per evitare bordi appuntiti;
- evita cerotti callifughi o altri prodotti commerciali contenenti acidi.

E soprattutto - tieni sotto controllo i livelli di zucchero nel sangue

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.