

Qualche minuto al giorno curando i tuoi piedi, può prevenire molti problemi nel futuro

I seguenti consigli possono aiutarti a prevenire e curare correttamente i tuoi piedi

Come sono causati i problemi ai piedi?

Il diabete può portare danni ai nervi dei piedi e delle gambe in termini di sensibilità. Qualsiasi trauma o ferita ai piedi : per es. le scarpe strette sono causa di possibili ferite. Possono non essere avvertite e possono causare seri problemi di lacerazioni. Il diabete può portare ad una ristretta circolazione ai piedi e alle gambe. Risultato : piedi freddi o doloranti. Perciò le ferite ai piedi possono risultare di lenta e lunga guarigione e si infettano rapidamente.

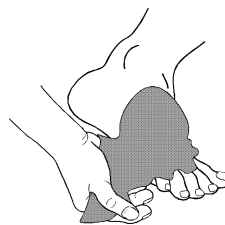
Esamina i tuoi piedi tutti i giorni

I danni alla pelle possono portare ad infezioni. Ispeziona bene i tuoi piedi cercando, tagli, graffi e infiammazioni o cambiamenti di colore. Se non vedi bene i tuoi piedi, chiedi ad un'altra persona di farlo per te. Passando le mani sui tuoi piedi puoi sentire eventuali gonfiore, nodi, o parti calde o fredde. Sciacqua qualsiasi taglio con acqua e applica un cerotto. Contatta subito il tuo pedicure o dottore.



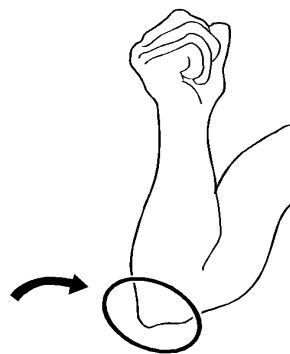
Lava spesso i tuoi piedi

È importante lavare e esaminare i tuoi piedi tutti i giorni. Usa acqua tiepida e sapone neutro. Asciugali molto bene, usando molta attenzione e delicatezza. Non scordare di asciugare tra le dita. Usa crema idratante per tenere la pelle morbida ma non applicare questa tra le dita perché può inumidire troppo la pelle.



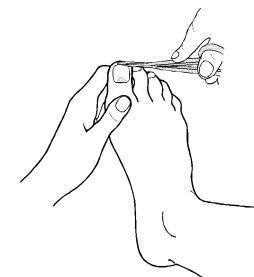
Evitare le bruciature ai tuoi piedi

Come molte persone che hanno il diabete, tu non senti bene il calore, dolore o freddo ai tuoi piedi. Perchì devi prendere certe precauzioni. Attenti a non bruciarvi con la borsa dell'acqua calda, per esempio. Se usi una coperta elettrica, ricordati di spegnerla prima di addormentarti. Non mettere i tuoi piedi vicino al fuoco, o al radiatore. Controlla la temperatura dell'acqua del bagno, usando il tuo gomito, prima di entrare nella vasca.



Unghie dei piedi

Le unghie devono essere tagliate dritte, non tagliate agli angoli o usare negli stessi gli accessori del normale tagliaunghie. Se hai poca sensibilità o circolazione ridotta nei tuoi piedi è meglio affidarsi al pedicure. Chiedere consigli allo stesso.

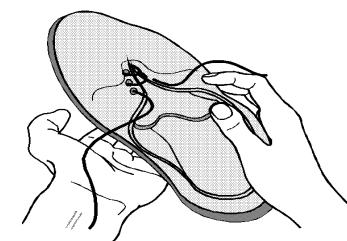


Calli e callosità

Devono essere trattati dal tuo pedicure. Non provare di tagliarli da solo e non usare medicinali o acidi.

Controllare regolarmente le calzature

Le scarpe devono potersi calzare agevolmente con la parte superiore morbida e spaziosa per le dita dei piedi. Questo può permettere ai muscoli dei piedi, di funzionare bene e prevenire abrasioni. Quando compri le scarpe chiedi che i tuoi piedi vengano misurati. Portare le scarpe nuove solo per poche ore al giorno all'inizio. Metti sempre calzini puliti o calze della giusta misura. Esamina i tuoi piedi, calze o calzini per vedere eventuali danni, ogni volta prima di calzarli. Rotture, chiodi o sassolini possono irritare o danneggiare la tua pelle.



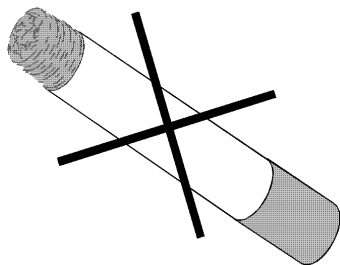
Non Fumare

Fumare può peggiorare i tuoi problemi circolatori, chiedere consigli e fogli informativi alla tua clinica su come smettere di fumare.

Per maggiori informazioni contatta la tua clinica diabetica su promozioni sulla salute.

Avvisi 0 Consigli Particolari

I consigli scritti qui sono specialmente per i tuoi piedi



Servizi chiropodistici per diabetici

Il tuo centro diabetico è

Tel.

La tua clinica locale:

Tel.

**PASSO DOPO
PASSO GUIDA
AL PIEDI SANI
PER PERSONE
DIABETICHE**



Designed by Richard Hourston
Illustrations by Jane Fallows
Italian translation by Fabrizio Leporati
More leaflets like this available from
www.bigfoot.com/~diabeticfoot