

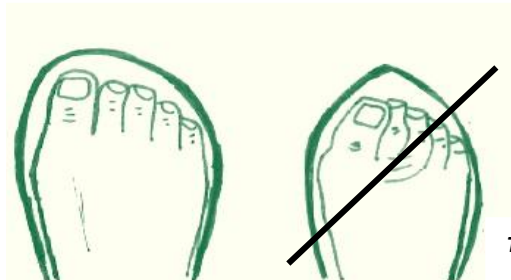
CURES DEL PEU DIABÈTIC

HA DE SABER

- Qualsevol lesió al peu d'un diabètic pot ocasionar greus problemes i molèsties importants afectant la seva salut i vida diària.
- La diabetis produeix alteracions en la circulació de la sang i en la sensibilitat de la zona. Això augmenta el risc de l'aparició de lesions i que pot ser que notem que s'estan produint en el moment.
- A més de controlar els nivells de sucre de forma correcta amb el tractament i l'exercici, convé prevenir-les seguint les següents recomanacions:
 - Inspeccionar de forma diària dels peus, a la recerca de rascades, butllofes, maceracions, lesions entre els dits ... Pot ser-li d'utilitat utilitzar un mirall per a la revisió del taló i la planta del peu. Si no pot realitzar aquesta inspecció vostè mateix, ha de fer algun familiar.
 - Les zones de risc de presentar lesions:



Zones de risc



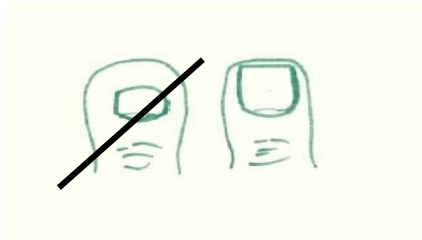
Tipus de calçat

- Fer servir calçat adequat, evitant aquells que estrenyen i poden produir rascades, els que tinguin vores irregulars, costures, i estrets a la part davantera.



- Calçat que s'ajusti amb velcro o amb cordons per adaptar-lo a la mida del peu
- Portar sempre mitjons o mitges sense costures, preferiblement de cotó
- Canviar els mitjons diàriament
- Abans de posar-se les sabates convé inspeccionar per dins, palpant per dins a la recerca d'irregularitats, cossos estranys, etc.
- No caminar mai descalç. Utilitzar sabatilles àmplies en llocs com la platja o piscina.
- La sensibilitat dels peus pot estar alterada, amb la qual cosa no notarem si ens cremem en cas d'utilitzar estoretes o bosses d'aigua calenta. Evítelas.
- No utilitzar mai bosses d'aigua calenta o coixinets elèctriques per escalfar-los.

- No apurar el tall de les ungles. És millor llimar de manera suau, amb compte de no lesionar la zona. El tall ha de ser recte.



- En cas de tenir callositats o ungles encarnades ha d'anar al podòleg, no utilitzar productes químics, apòsits o fulles.
- Per rentar els peus:
 - Rentar els peus amb aigua i sabó. No ha de cremar, comproveu la temperatura amb el colze abans introduir els peus.
 - Procedir a una bona esbandida i un exhaustiu assecat, sobretot entre els dits.
 - Posar crema hidratant o oli després del bany, evitant els espais entre els dits, ja que la humitat podria macerar la zona i produir ferides.
- Establir una rutina de visites al podòleg, almenys 2-3 a l'any. En cas de ser diabètic de llarga evolució hauria d'anar almenys 6 vegades a l'any.
- Procureu caminar diàriament

HA D'EVITAR

- Calçat inadequat
- Anar sense mitjons
- Anar descalç
- Hàbits tòxics (fumar, beure alcohol)
- Productes químics i apòsits per a les callositats

SIGNES D'ALERTA



- Presència de lesió, envermelliment a la zona.
- Picor, inflamació
- Consulteu davant de qualsevol dubte o canvi en l'aspecte habitual