

Îngrijirea zilnică a piciorului diabetic

Câteva minute pe zi pot preveni o rană gravă.

1 De ce sunt picioarele în pericol

Diabetul poate afecta **nervii** picioarelor (neuropatie): nu mai simțiți bine durerea, presiunea sau căldura, iar o rană mică poate trece neobservată. Nervii afectați pot schimba forma piciorului, iar pielea devine uscată și crapă ușor, mai ales la călcâi.

Diabetul afectează și **vasele de sânge**: sângele ajunge mai greu la picior, iar rănilile se vindecă greu. Riscul crește dacă glicemia nu este bine controlată, dacă fumați sau dacă vedeți slab.

2 Verificarea zilnică: ce căutați

- răni, bășici sau crăpături (mai ales la călcâi)
- pielea îngroșată (bătăături), mai ales cu pete de sânge
- roșeață, umflătură, piele vânătă sau palidă
- probleme între degete (ciuperci)
- unghii crescute în carne sau îngroșate
- un picior mai cald decât celălalt

Dacă nu vedeți bine, rugați un membru al familiei să vă ajute.

3 Pielea și unghiile

Pielea uscată crapă ușor: discutați cu medicul cum să o îngrijiți. Bătăăturile, unghiile crescute în carne, ciupercile și bășicile trebuie tratate corect: arătați-le medicului sau podiatrului.

4 Încălțăminte

Încălțăminte nepotrivită este una dintre principalele cauze ale rănilor. Purtați mereu încălțăminte potrivită. Dacă aveți piciorul deformat sau ați avut o rană, puteți avea nevoie de încălțăminte specială sau de brânțuri făcute pe măsură.

5 Ce să NU faceți

- **Nu mergeți desculț**: este una dintre principalele cauze ale rănilor.
- Nu purtați încălțăminte care nu vi se potrivește.
- Dacă aveți o rană, nu continuați să mergeți pe piciorul bolnav.
- Nu fumați.

6 Mergeți imediat la medic dacă observați

- roșeață, căldură, umflătură, întărirea pielii, durere sau puroi, mai ales două sau mai multe semne împreună: **infecția piciorului este o urgență**;
- un picior cald, roșu, umflat sau care își schimbă forma, chiar fără rană;
- o rană care nu se vindecă;
- durere în picior când mergeți, care trece la repaus.

7 Controlul anual al piciorului

Cel puțin o dată pe an, medicul vă verifică picioarele: caută răni, testează sensibilitatea la atingere (**monofilament de 10 g**) și la vibrație (**diapazon de 128 Hz**), vă simte pulsul la picior și, uneori, măsoară indicele gleznă-braț. Dacă piciorul are risc mare, veți fi chemat mai des. Rănile pot reapărea chiar după vindecare, de aceea controlul regulat este foarte important.