

Dedicând doar câteva minute în fiecare zi pentru îngrijirea picioarelor, veți preveni ivirea a numeroase probleme în viitor. Următoarele sfaturi vă vor ajuta să vă îngrijiți picioarele în mod corespunzător.

Ce anume cauzează problemele?

Diabetul poate ataca nervii picioarelor, provocând astfel pierderea senzațiilor. Orice rană la picior (de exemplu rosăturile cauzate de pantofii prea strâmți) s-ar putea să fie ignorate, conducând la complicații mai severe, cum ar fi de exemplu ulcerările. Diabetul poate duce la micșorarea circulației sanguine la picioare, ceea ce rezultă în a avea picioare reci și dureroase. Din acest motiv rănila la picioare se vindecă mai greu și se pot infecta mai repede.

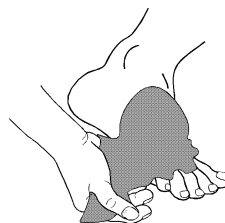
Examinarea picioarelor

Leziunile pielii pot cauza infecții. Cercetați-vă cu atenție picioarele pentru a descoperi orice zgârieturi, tăieturi, umflături sau decolorări ale pielii. Dacă nu vedeți suficient de bine rugați pe altcineva să se uite la picioarele dumneavoastră. Palpându-vă picioarele vă ajută să descoperiți orice umflături sau zone care sunt prea fierbinți sau prea reci. Clătiți orice zgârietură cu apă și acoperiți-o cu un plasture. Luați legătura cu doctorul.



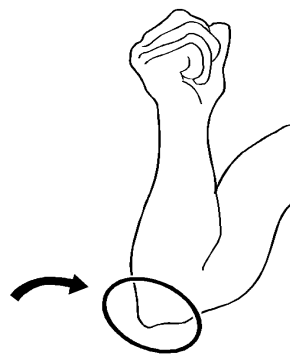
Spălați-vă des pe picioare.

Este important să vă examinați și să vă apălați picioarele în fiecare zi. Folosiți apă caldă și săpun și ștergeți-vă picioarele cu grijă, fără a uita să vă ștergeți între degete. Folosiți cremă hidratantă pentru a păstra pielea suplă, dar nu folosiți această cremă și între degete.



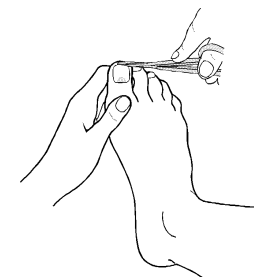
Evitați să vă frigeți la picioare.

Asemeni altor persoane care suferă de diabet, este posibil să nu simțiți foarte bine căldura, frigul, sau durerea la picioare. Din această cauză trebuie să vă luați toate precauțiile necesare, de exemplu să nu vă frigeți cu sticle cu apă fierbinte sau dacă folosiți o pătură electrică să nu uitați să îi opriți curentul înainte de a adormi. Să nu vă puneți picioarele prea aproape de foc sau pe calorifer. Verificați temperatura apei din cadă prin introducerea cotului în apă pentru a nu fi prea fierbinte.



Unghiile degetelor de la picioare.

Unghiile la picioare trebuie tăiate drept, nu curbat. Să nu vă tăiați singuri marginile încarnate, cel mai bine este să vă taie unghiile un pedichiurist specializat în diabet.

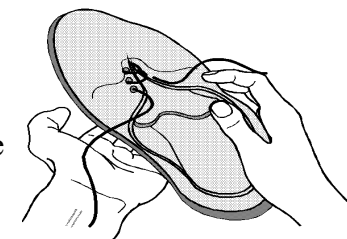


Tratamentul bătăturilor.

Bătăturile trebuie tratate la pedichiură. Nu le tăiați singuri și nu folosiți leacuri care să le facă să dispară.

Cercetați-vă încălțăminte cu regularitate.

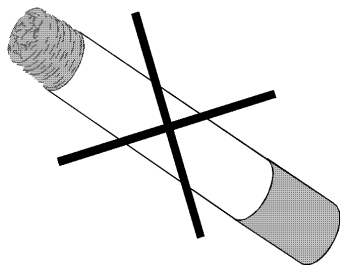
Pantofii trebuie să fie confortabili, preferabil cu șiret, cu partea de sus din material moale și cu loc suficient pentru degete. Aceasta va permite mușchilor să lucreze cum trebuie și va preveni rosăturile de la pantofi. Atunci când vă cumpărați pantofi cereți să vi se măsoare picioarele. La început să nu purtați pantofi noi mai mult de o oră sau două. Întotdeauna schimbați-vă ciorapii cu unii care se potrivesc la măsura dumneavoastră. Verificați-vă încălțăminte și ciorapii de fiecare dată când le purtați ca să nu fie deteriorați, deoarece v-ar putea provoca leziuni ale pielii.



Nu fumați.

Fumatul înrăutățește problemele circulatorii.

Solicitați sfatul cadrelor medicale din Unitățile de Promovare a Sănătății despre cum vă puteți lăsa de fumat.



Toate sfaturile oferite aici se referă în mod specific la îngrijirea picioarelor.



Designed by Richard Hourston

Illustrations by Jane Fallows

Translated into Romanian by Nicholas Budulan

More leaflets like this available from:
www.bigfoot.com/~diabeticfoot

Servicii de pedichiură pentru diabetici:

Spitalul diabetic se află la următoarea adresă:

Telefon:

Clinica locală de diabet se afla la următoarea adresă:

Telefon:

PAS

CU

PAS

**Îndrumări pentru
bolnavii de diabet
pentru a-și menține
picioare sănătoase**

Romanian