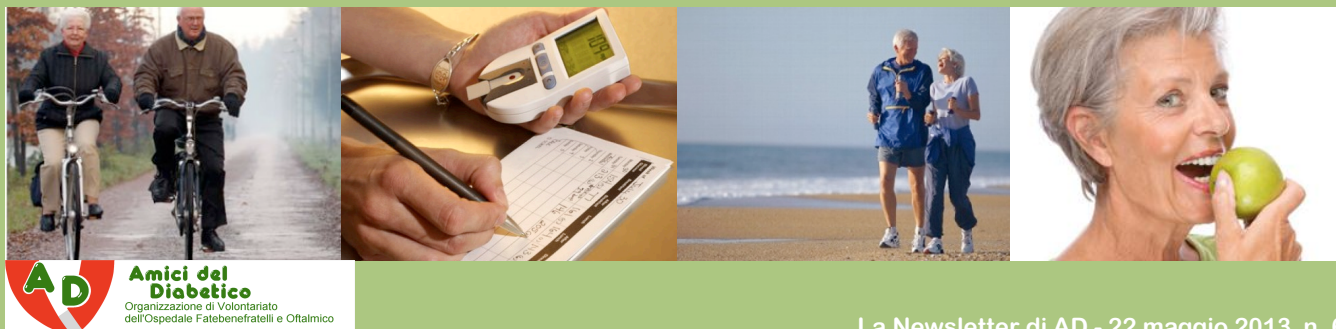


Amici del Diabetico



La Newsletter di AD - 22 maggio 2013 n. 6

Diabete e piede diabetico

La cura del piede diabetico

Il piede è una struttura complessa, fondamentale per il sostegno e la deambulazione e quindi per il benessere in generale. La sua funzione è essenziale ma spesso viene sottovalutata, per questo motivo è trascurato e non gli viene dedicata la dovuta attenzione. La sua lontananza dal cuore ne fa un punto dove prima e più facilmente possono manifestarsi alterazione della circolazione. Questa può portare a tre gravi conseguenze:

- * la sensibilità al dolore può ridursi o scomparire;
- * la vitalità dei tessuti e delle cellule può essere compromessa perché arriva poco sangue;
- * la resistenza alle infezioni può risultare diminuita.

La somma di questi elementi è chiamata piede diabetico e rappresenta un grosso rischio. Infatti non è raro che ci si possa ferire lievemente senza accorgersene.

Anche piccole lesioni, se trascurate, possono aggravarsi e diventare difficilmente trattabili, perché

- * il sangue fa fatica ad arrivare fino all'estremità, e con lui le cellule immunitarie ed i farmaci;
- * le cellule ed i tessuti poco vascolarizzati sono terreno favorevole per i germi;
- * le lesioni si cicatrizzano con difficoltà.

A volte non rimane altra soluzione che l'amputazione per impedire che l'infezione si estenda al resto del corpo.

Il paziente diabetico deve prestare molta attenzione alla cura dei piedi. Si consiglia di fare un esame giornaliero con molto scrupolo. Questo controllo deve essere fatto in un ambiente ben illuminato, se necessario utilizzate uno specchio.



Ai primi segni di ridotta sensibilità buttate via calze e scarpe

- Comprate calze di cotone o lana piuttosto spesse ma non strette e prive di cuciture, e scegliete scarpe piuttosto larghe (l'alluce deve potersi muovere con agio), senza cuciture o rigidità, di ottimo cuoio e non pesanti
- Evitare i tacchi, le scarpe a punta e quelle aperte sul davanti
- Non usate mai zoccoli, sandali e cinesine (infradito)
- Se non trovate scarpe che fanno al caso vostro, attraverso il gruppo medico acquistate una scarpa su misura
- Se necessario, utilizzate plantari morbidi che ridistribuiscono il peso sui piedi mentre camminate

E' utile prevenire i danni – si inizia quando si scende dal letto:

- Non girare a piedi nudi, neanche in casa
- Non calzate mai il piede nudo, usate sempre le calze anche in estate
- È utile usare creme idratanti prima di indossare le calze, per evitare che si formino tagli o ferite sulla pelle secca; la crema non deve essere usata tra le dita, usare creme con glicerina o a base di lanolina



- Poi indossate le calze, mettendole subito nella posizione giusta e fatelo lentamente per evitare escoriazioni
- Prima di mettervi le scarpe controllate che non ci siano corpi estranei entrati

accidentalmente

- Zone o aree più calde, gonfie, arrossate
- Calli o deformazioni del piede
- Esaminate gli spazi tra le dita

- Se i piedi si ustionano o si formano delle vesciche, non rompetele, tenete la zona ben pulita e chiedete l'aiuto del medico
- **NO** ad interventi di chirurgia - **SI** alla pulizia

Affidatevi a specialisti della cura del piede, se ciò non fosse possibile:

- Tagliandovi le unghie non seguite troppo la rotondità delle punte, ma non lasciate neppure spigoli che potrebbero ferire le altre dita; fate i lavori di rifinitura utilizzando una limetta
- Terminato il taglio, ripassate le unghie utilizzando spazzoline morbide e sapone
- Evitate forbici e oggetti troppo taglienti per la sistemazione di unghie, calli, duroni, non tagliate mai i calli
- Medicazioni – evitate di usare cerotti o altro materiale ingombrante che possono irritare la pelle
- Da evitare pediluvi, disinfettanti, alcool

Cura del piede – è utile lavarli ogni giorno:

- Usate acqua calda ma non bollente
- Usate sapone di Marsiglia
- Non state troppo tempo nell'acqua (si perdono gli strati callosi protettivi)
- Asciugate i piedi con attenzione, soprattutto tra le dita, usando un asciugamano morbido
- È importante controllare spesso le piante dei piedi utilizzando uno specchio

Temperatura – attenzione al caldo

- Acqua calda – prima di entrare in acqua controllate la temperatura utilizzando il gomito e **mai il piede**
- Se avete i piedi freddi durante il sonno, indossate un paio di calze. **Non utilizzate mai borse d'acqua calda o peggio coperte termiche o altri sistemi di riscaldamento**
- Non appoggiate mai i piedi a fonti di calore, quali stufette elettriche o camini

Mantenete una buona circolazione del sangue

- Mettete i piedi in alto quando siete seduti, appoggiati su uno sgabello o un poggiatesta
- Muovete le dita del piede per 5-10 minuti 3-4 volte al giorno. Fate ruotare le caviglie mentre siete seduti, per migliorare la circolazione di gambe e piedi
- Non tenete le gambe accavallate per troppo tempo
- Non mettete calze troppo strette o giarrettiere alle gambe
- Non fumate
- Se soffrite di ipertensione o avete il colesterolo alto nel sangue, ricordate di prendere le medicine consigliate per tenerli sotto controllo
- Fate una vita attiva, camminate, ballate, nuotate, andate in bicicletta
- Non fate attività che possono nuocere ai piedi, come correre o saltare senza il necessario allenamento

- Non scordatevi di fare un piccolo “riscaldamento” prima dell’attività fisica e un periodo di “raffreddamento” subito dopo
- Indossate sempre scarpe da ginnastica comode, dotate di un buon sostegno plantare e laterale

Ricordate di chiedere al vostro medico:

- Di controllare la sensibilità dei piedi e lo stato della circolazione almeno una volta all’anno
- Di dire con franchezza se ci sono problemi seri ai piedi: nel caso, fate controllare i piedi ad ogni visita
- Di chiedere il parere di uno specialista se ci sono dubbi
- Di mostrare qual è la giusta cura del piede per voi
- Di stabilire se è necessario un paio di scarpe particolari per mantenere in salute i piedi



Per qualsiasi dubbio non esitate a contattare il diabetologo che vi ha in cura!

Lettera del presidente AD ai Soci

Gentili Socie e Cari Soci,

il Direttivo dell’Associazione **A.D.** ha assentito la Rendicontazione dell’attività sociale svolta nell’arco del 2012; la stessa s’è stata sottoposta (ad aprile) all’approvazione dell’Assemblea Generale unitamente al Bilancio consuntivo dello stesso anno e al preventivo 2013.

Desidero poi informarVi che chiudiamo un anno molto positivo sul piano dei risultati in virtù di una gestione oculata accoppiata ad una intensa e ‘fortunata’ raccolta fondi nonostante l’attuale difficile congiuntura economica.

Sicuramente l’Associazione manterrà per tutto il 2013 l’attuale livello di servizi a sostegno del Centro Diabetologico (con il Team Diabetologico Allargato) e quindi dei pazienti che vi afferiscono.

Sul piano esterno continueremo ad operare per la sensibilizzazione della cittadinanza sul tema degli stili di vita corretti per ritardare/evitare l’insorgenza del diabete; sul piano interno ci dedicheremo ad affinare l’efficienza raggiunta che vede ormai l’Associazione all’avanguardia sul piano tecnologico, avendo completato quanto necessario sia dal lato informatico (5 postazioni attive) che telematico, con l’entrata nelle pagine di Facebook e di Twitter.

Lo sforzo economico per assicurare i compensi per alcuni clinici esterni all’Ospedale e tutte le attività che troverete nell’allegato Piano Sociale 2013, ci motiva a fare appello a quanti non hanno ancora rinnovato l’iscrizione con il versamento della quota di seguito indicata:

20,00 Euro Socio ordinario – 50,00 Euro Socio sostenitore – oltre 100,00 Euro Socio benemerito

Invitiamo i Soci che hanno già versato la quota a non tener conto della presente comunicazione.

Tramite **Bollettino postale al c/c n° 3989202** per il relativo versamento, mentre rammento che il tesseramento può avvenire anche presso il presidio dei Volontari o all’ingresso dei seminari di formazione; è possibile anche mediante **bonifico bancario** intestato all’Associazione - **IBAN: IT04M0504801601000000034119**- Banca Popolare Commercio & Industria.

Infine, ricordateVi la sottoscrizione del **5x1000** con la prossima dichiarazione dei redditi inserendo il Cod. Fisc. dell’Associazione **97226520159** nell’apposita casella del Volontariato del modello delle tasse.

Un saluto sincero a tutti voi che ci sostenete con costanza e affetto!

Sergio Raffaele