

PIEDI SANI E FELICI



Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre



unite for diabetes



McGill Molson Medical Informatics

COME AVERE PIEDI SANI E FELICI

Molte persone che soffrono di diabete hanno problemi con i piedi.

Un tasso elevato di zucchero nel sangue può portare ad una cattiva circolazione o provocare danni al sistema nervoso (detto neuropatia).

Per evitare problemi gravi con i piedi e avere piedi felici, seguite queste regole di base.

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

IMPORTANTE:

Le informazioni contenute in questo pamphlet sono a scopo educativo. Non sono destinate a sostituire la consulenza, i suggerimenti o cure di un professionista sanitario professionale. Contattare un professionista sanitario qualificato se avete qualsiasi domanda riguardante la vostra cura.

✓ Cosa fare

Ispezionare i piedi ogni giorno e verificare la presenza di tagli, lividi, bolle, piaghe.



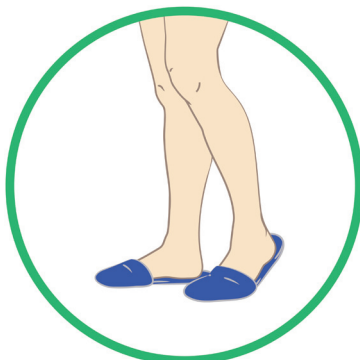
Usare uno specchio per vedere il fondo dei vostri piedi.



Tagliare le unghie in maniera dritta.
Chiedere a qualcun altro o un podologo di tagliare le unghie se avete problemi con la vista.



Indossare ciabatte in casa e scarpe fatte su misura.



✓ Cosa fare



Lavare e asciugare i piedi e tra le dita ogni giorno.



Spalmare una buona crema idratante sui talloni e dita, rimuovere la crema in eccesso.



Cambiare i calzini tutti i giorni.

Cosa non fare

Non camminare a piedi scalzi.
Non indossare scarpe senza calzini.



Non indossare calze o calzini se sono troppo stretti, troppo larghi, oppure bucati.



Non indossare scarpe che sono troppo strette...



... o troppo larghe.



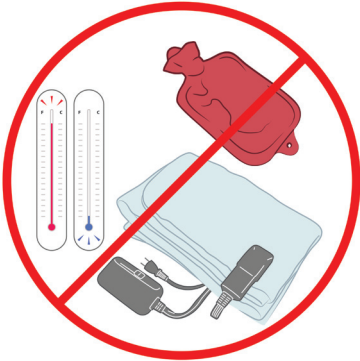
Cosa non fare



Non indossare scarpe con i tacchi troppo alti.



Non tagliare i vostri calli e duroni, o trattare unghie incarnite con un rasoio o le forbici.



Non utilizzare borse di acqua calda, coperte elettriche.



Non immergere i piedi per più di 10 minuti in acqua calda o fare bagni caldi. Controllare sempre la temperatura dell'acqua con il gomito prima di entrare nella doccia o nella vasca.

Cosa non fare

Non sedersi per lunghi periodi di tempo.



Non fumare.
Il fumo aumenta la probabilità di sviluppare una cattiva circolazione e ulcere dei piedi. Si perde la sensibilità nei piedi e quindi si rischia di non percepire il dolore.



Queste regole sono importantissime e dovrebbero essere seguite.

Chiamare il medico o il diabetologo:

- se notate qualcosa di insolito per es. una ferita che non guarisce.
- se una parte del vostro piede diventa nero o blu.
- se notate un arrossamento o gonfiore, potrebbe essere un segno di infezione.

Questo pamphlet è stato realizzato da:

Eva Prandekas, RN
Carmela D'Avella, B.SC N, CDE
Maria D'Errico, B.SC N, CDE
Gord Collins
Shazia Malik, D.P.M.

Riconoscimenti:

Barbara Greig
Marian Lowry
Danielle Houle
Imran Gibbons

Arte grafica generosamente offerto da
McGill Molson Medical Informatics

This document is copyrighted. Reproduction in whole or in part
without express written permission is strictly prohibited.
© copyright March 2013, McGill University Health Centre

**La realizzazione di questo pamphlet ed il servizio di podologia per
i pazienti con diabete del MUHC sono generosamente sostenuti
dal *Majdell Memorial Fund*, dalla *Sanofi* e dal *The Lights of
Hope Gala* del McGill University Health Centre, Division of Adult
Endocrinology and Metabolism.**

Traduzione a cura di:

Dott. Giuseppe Maiolo, medico e presidente,
Servizi Comunitari Italo-Canadesi del Quebec
Luciana Conte, Servizi Comunitari Italo-Canadesi del Quebec/
Services Communautaires Canadiens-Italiens du Québec

