

## ÎNGRIJIREA PICIOARELOR

Picioarele sunt partea corpului care pot origina problemele cele mai mari diabetului. De multe ori se pierde sensibilitatea si diabeticul nu își va da seama de întepaturi, taieturi sau alte alterari ale acestora. De aceea trebuie sa fie îngrijite cu speciala atentie pentru a evita aparitia eroziunilor, infectiilor si în ultim termen, al cangrenei care poate duce la amputarea extremitatii.

### Higiena picioarelor

Este necesar sa va spalati pe picioare în fiecare zi cu apa calduta si sa le stergeti bine, stergând cu grija si zonele interdigitale si verificând cu o oglinda de mâna daca apar taieturi sau schimbari de culoare. Daca apar taieturi, se vor spala cu apa sarata si daca se observa schimbari de culoare, mergeti la doctor.

Unghiile de la picioare trebuie sa fie taiate drept, niciodata nu se vor smulge si dupa taiere, piliti-le pentru a nu eroziona degetele. Daca unghiile sunt groase sau daca aspectul nu este bun, cereti ca sa vi le taie cineva sau mergeti la podolog. Daca pielea este uscata, folositi lanolina, ulei sau crema hidratanta.

### Încaltamintea

Încercati sa nu purtati papuci pera mult timp. Cei mai indicati sunt pantofii. Când va cumparati pantofi evitati sa va strânga pentru ca v-ar deforma degetele de la picioare. Daca este nevoie, folositi talpi ortopedice si realizati revizii periodice.

### Alte sfaturi

- Nu umblati desculț pe suprafete zgrumturoase (plaja, pietre,...) pentru a evita taieturile la picioare.
- Nu va asezati aproape de foc sau de calorifer.
- Nu va asezati picior peste picior, nu purtati jartiere sau ciorapi strâmți pentru ca se împiedica circulatia sângelui.
- Nu folositi leucoplast pentru duritati. Daca aveti duritati, mergeti la podolog. Amintiti-va sa verificati cu mâna interiorul pantofilor înainte de a va încalta.
- Este necesara vizita la podolog o data sau de doua ori pe an. El va îngriji picioarele si va detecta semne de pericol înainte de a fi pera târziu.

### Comunicati medicului orice semn de pericol cu mar fi:

- Aparitia de puroi sub unghii sau în central duritatilor.
- Schimbari ale culorii picioarelor (zone înrosite, albastrite sau negre) sau aparitia ulcerarilor.
- Raceala, durere, alterare a sensibilitatii picioarelor (amorteala).

