

Dr. Alessandro Schiavetta

MEDICO CHIRURGO

Specialista in Chirurgia Vascolare

Specialista in Cardio-Angio-chirurgia

Dirigente medico Divisione di Chirurgia Vascolare

Ospedale S. Corona - Pietra Ligure (SV)

Studio: Via Paleocapa 18/7 - Savona – ☎ 019 925.23.28

Abitaz.: Via dello Sperone 8/24 - Savona – ☎ 019 81.23.39

IL PIEDE DIABETICO – CONSIGLI UTILI

Il piede diabetico è una delle complicanze del diabete che può peggiorare il livello di qualità della vita, creando molti disagi a chi ne soffre.

Ecco alcune semplici ma efficaci precauzioni che ogni diabetico dovrebbe seguire per aiutare a rallentare la comparsa delle lesioni del piede.

1. Controllare i piedi tutti i giorni, verificando l'eventuale presenza di ferite, arrossamenti, tagli, infezioni alla pelle ed intorno alle unghie. Chiamare il medico se la situazione non migliora dopo uno o due giorni.
 2. Lavare i piedi tutti i giorni, usando acqua a temperatura ambiente, poi asciugare bene i piedi soprattutto tra le dita.
 3. Usare creme idratanti specifiche per piedi secchi e screpolati.
 4. Tagliare le unghie in modo corretto, usando forbici a punte arrotondate e curandosi di disinfettare i piedi prima e dopo aver tagliato le unghie. Se le unghie sono troppo spesse, meglio usare quotidianamente una lima di cartone per consumarle tutti i giorni, anche sugli angoli, senza dover ricorrere all'uso delle forbici.
 5. Eliminare calli e duroni, non tagliandoli, ma sfregando dolcemente le zone callose con pietra pomice, dopo il bagno o la doccia.
 6. Indossare sempre scarpe comode. In caso di acquisto di scarpe nuove, indossarle con gradualità in modo di adattare progressivamente al piede. Non camminare mai a piedi nudi. Usare sempre calze di cotone o lana, senza cuciture e controllare che l'interno della calza sia liscio e senza corpi estranei. In caso di cuciture spesse, rivoltare la calza al contrario, in modo che la cucitura resti fuori.
 7. Proteggere i piedi dal caldo e dal freddo eccessivo. Non applicare mai fonti di calore esterno, come stufette, scarpe riscaldate o bagni caldi. Usare se necessario calze di lana più spesse. In spiaggia indossare sempre le ciabatte.
 8. Per mantenere una buona circolazione venosa, non usare calze strette o elastici, a meno che non siano state prescritte dal medico. Non tenere le gambe accavallate per troppo tempo.
 9. Condurre una vita attiva. Le passeggiate se fatte con costanza sono un'ottima medicina per la circolazione. Per camminare indossare sempre scarpe molto comode, magari da ginnastica.
 10. Controllare la glicemia costantemente. Quanto i valori della glicemia superano spesso i 200 mg/dl, le difese dell'organismo riducono la loro efficacia. Effettuare periodiche visite di controllo come consigliato dal proprio medico, seguendone con cura i consigli e le prescrizioni. Non esitare a contattarlo in caso di dubbi sulle terapie o sulle medicazioni da eseguire.
-