

PICIOARELE ÎN PERICOL ATITUDINI ȘI MĂSURI DE PREVENIRE

Tradus de către PRODIAB: Pieds en danger :

Attitudes et soins préventifs

www.diabetebd.fr



1

CUPRINS

- **Toaleta picioarelor.**
- **Cum vă examinați picioarele dumneavoastră?**
- **Arațați atenția la unghiile dumneavoastră.**
- **Cum alețați încălțăminteua adecvată?**
- **Ce puteți face, ce nu trebuie să faceți?**



2

SÎNTEȚI DIABETIC: ATENȚIE LA PICIOARELE DUMNEAVOASTRĂ!

**A AVEA PICIOARE SĂNĂTOASE – ESTE O
NECESITATE ÎN VIAȚA COTIDIANĂ!**

Riscurile de accidentare sunt frecvente și comune, oricără de mici nu ar fi, pot avea consecințe grave.

ACESTE RISCURI SUNT CHIAR MAI MARI ÎN CAZUL ÎN CARE:

- Aveți diabet zaharat de mult timp;
- Sunteți în vîrstă;
- Dacă aveți circulația sanguină dereglată;
- Simțiți slab durerea, căldura.

**Pentru a avea picioare sănătoase,
PROTEJAȚI – LE!**

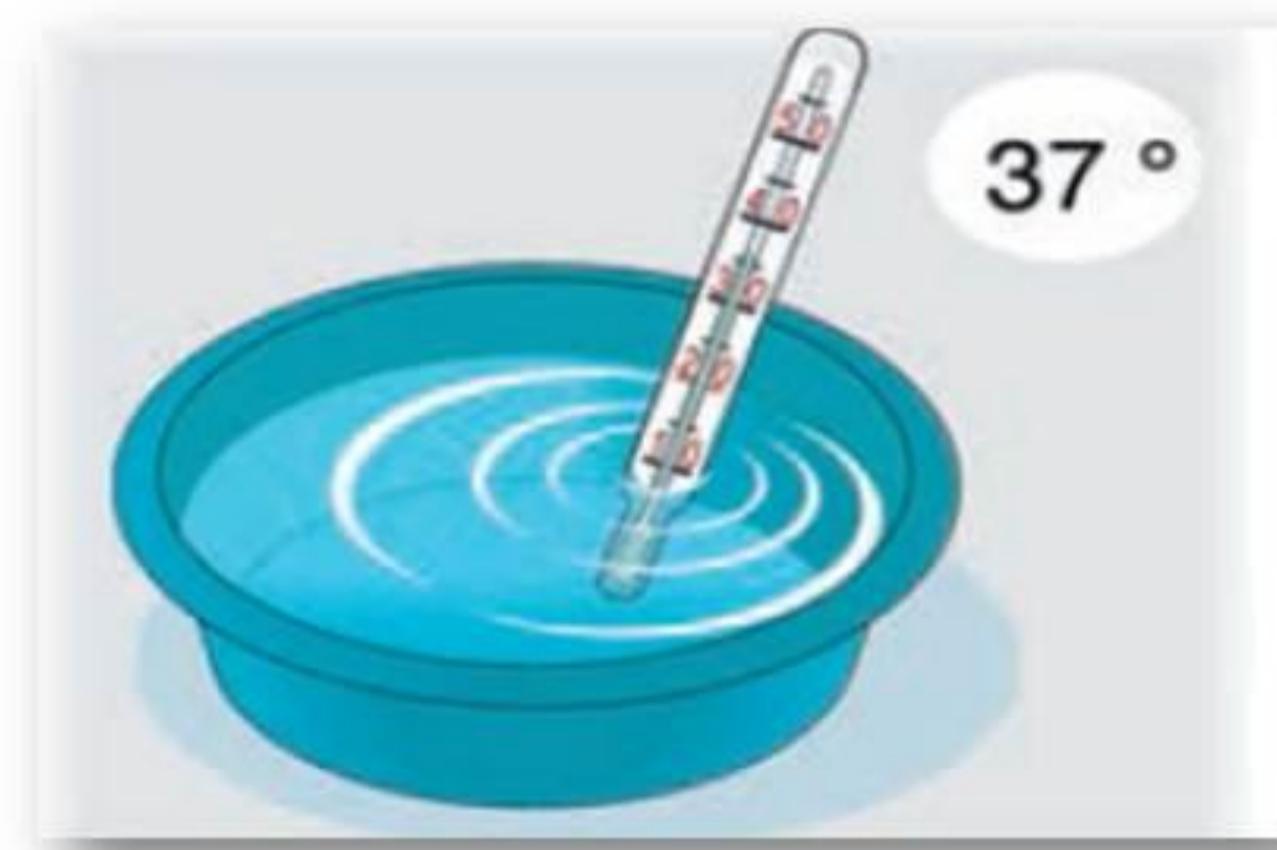
4

Toaleta picioarelor

Trebuie să fie zilnică.

Trebuie să fie efectuată în condiții adecvate.

- Cu apă caldă ($36-37^{\circ}\text{C}$).
- Un termometru de baie vă permite să controlați t° apei.
- Apa prea fierbinte poate duce la arsuri cutanate, ce se vindecă dificil.

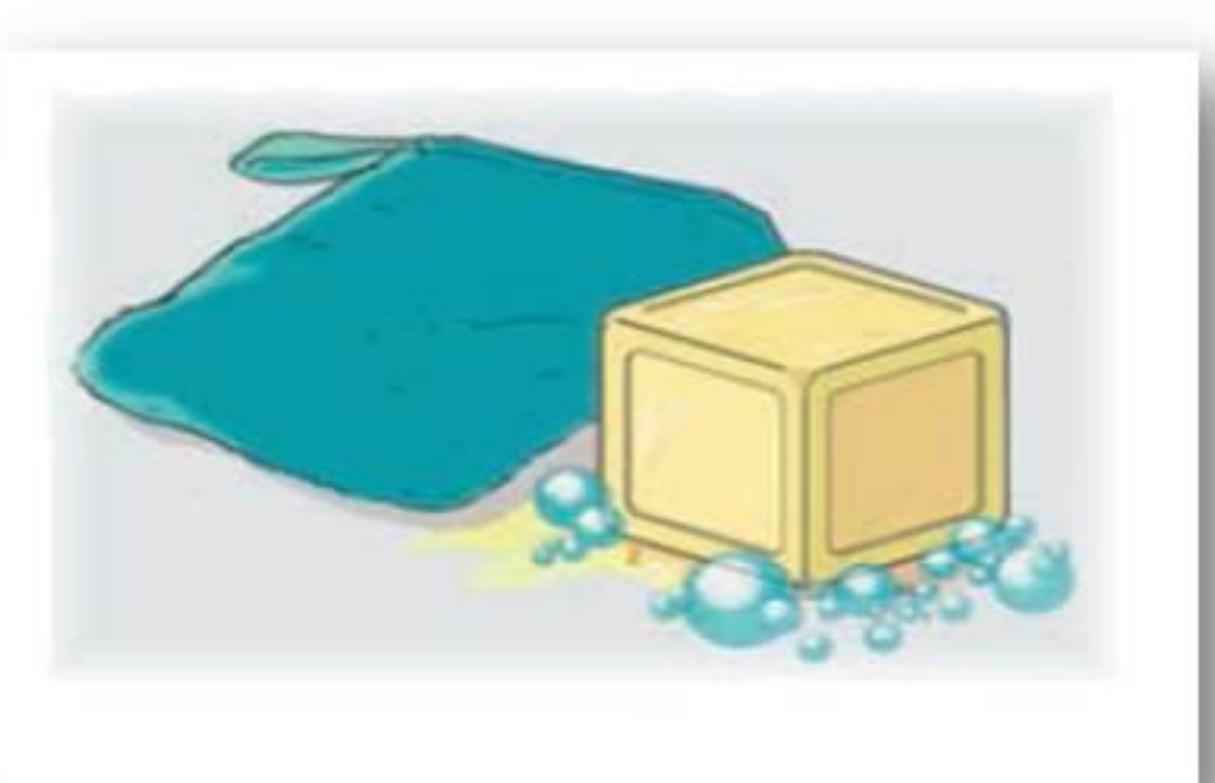


5

- Cu un prosop și un săpun neiritant.
- Este necesar de eliminat perii, mănuși, orice produs agresiv sau iritant. Ei pot intra în piele.
- Se spală tot piciorul. Nu uita spațiul dintre degete.



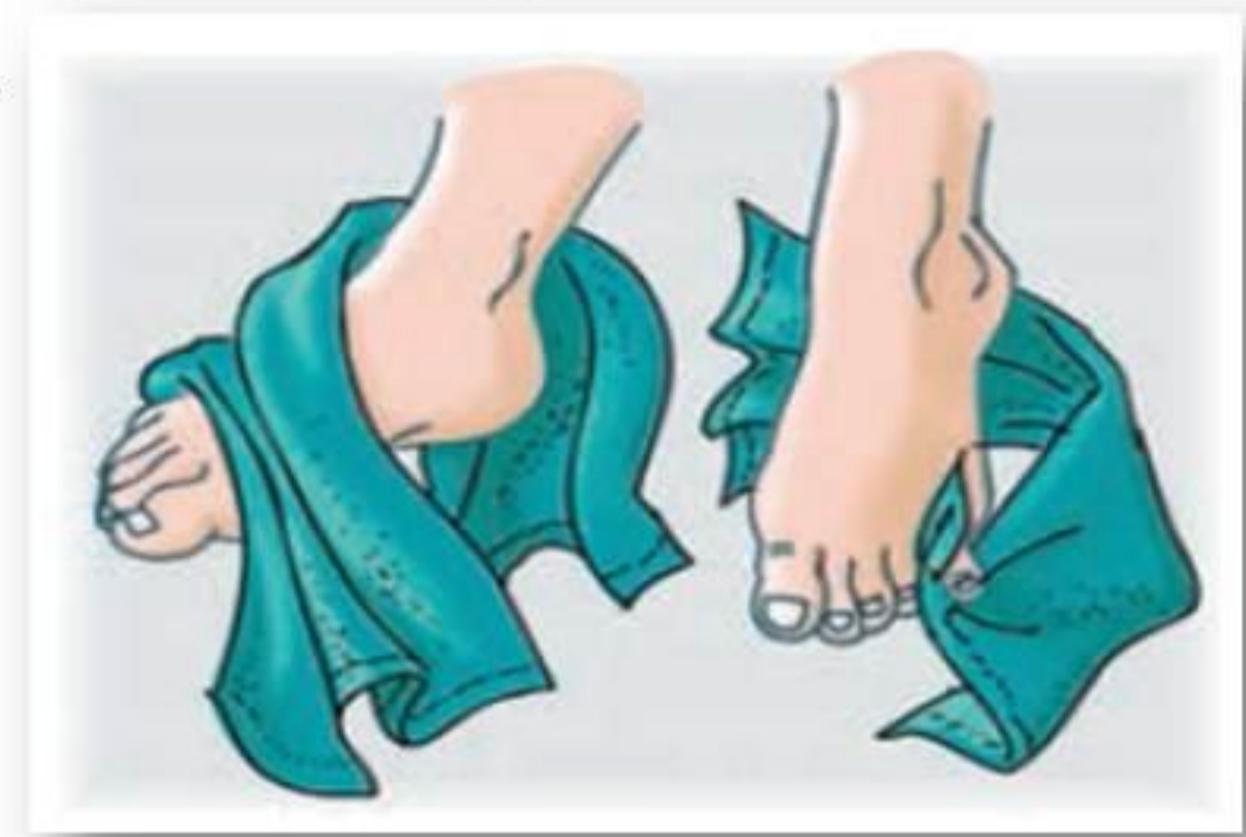
3



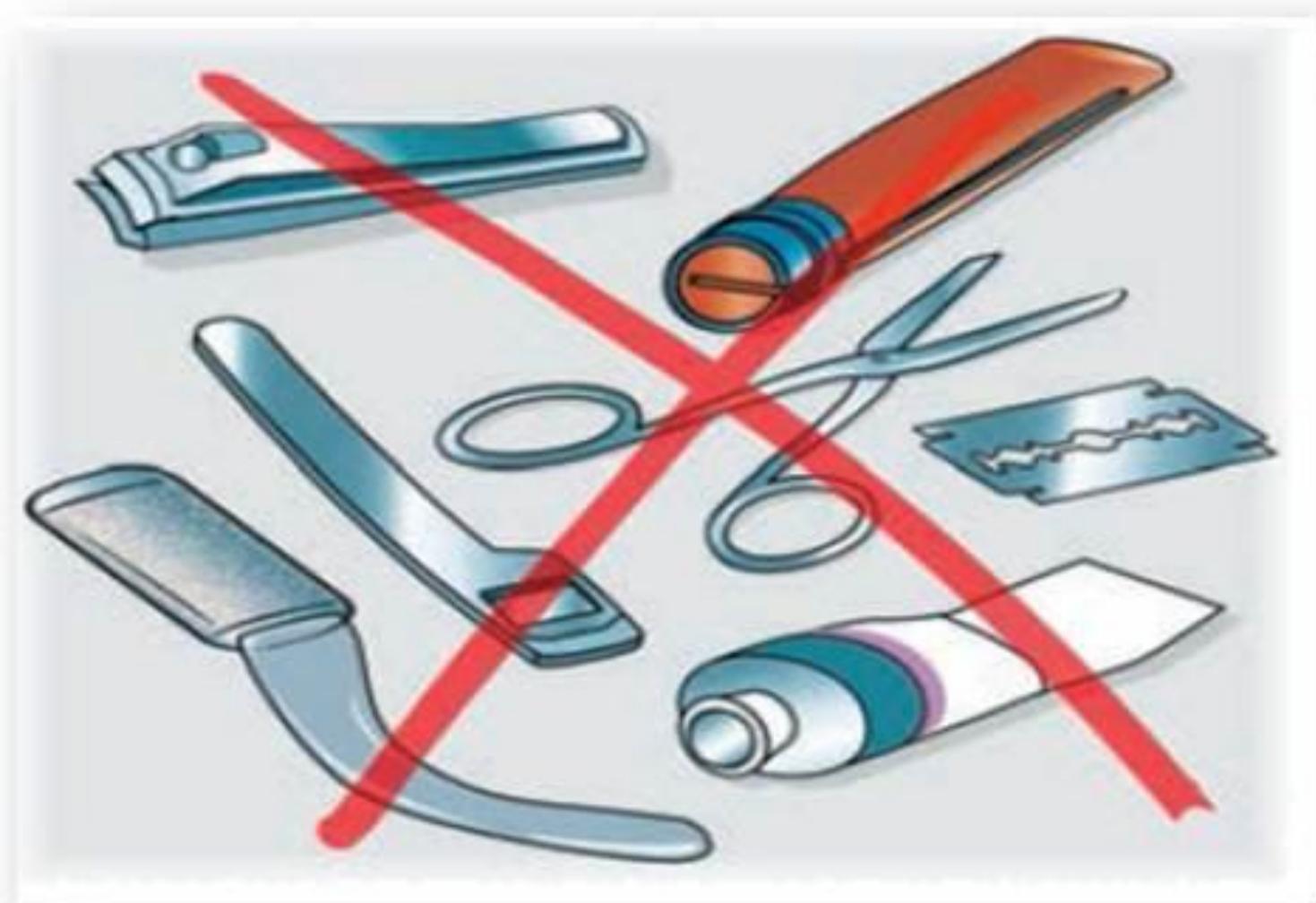
6



- Dacă spălați picioarele - mai puțin de 5 minute.
- Băi de picioare (mai mult de 5 minute) înmoie pielea sănătoasă, crește măcerarea între degetele și în zonele cornificate.
- Clătiți picioarele (la duș sau într-un castron) cu controlul temperaturii apei (36-37 ° C).
- Ștergeți picioarele bine și mai ales între degetele.
- Evitați umezeala la picioare, pentru că este sursă de macerare și infecție.



7



10

Cum vă examinați picioarele dumneavoastră?

Pentru examinarea picioarelor dumneavoastră, trebuie:

- Să vă instalați comod, să vă așezați;
- Iluminare bună (fereastră, lampă).

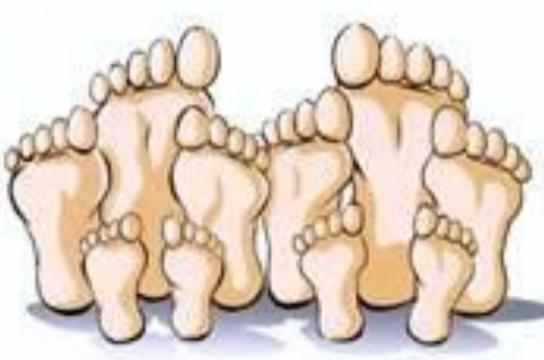


8



Ce puteți depista?

- Leziuni între degete, cauzate de ciuperci și favorizate de măcerare.
- Calusuri, comprimă pielea, o face fragilă și facilitează proliferarea microbilor.
- Corni, se formează pe unghii, cauzate de procesul de fricțiune cu încăltăminte
- Fisuri, se formează în special la nivelul tălpilor și favorizează pătrunderea microbilor.



**DACĂ DUMNEAVOASTRĂ NU VEDEȚI BINE,
RUGAȚI PE ALCINEVA SĂ VĂ EXAMINAȚI
PICIOARELE.**

În aceste cazuri, **NU FOLOȘIȚI NICIODATĂ:**

- instrumente care vă pot răni: lame de ras, cuțite, brișcări, etc..
- unguentoane, care sunt foarte agresive.

ATENȚIE!



Excesul de cornuri au întotdeauna o cauză:

- un picior static incorrect, nu ezitați să consultați medicul dumneavoastră;
- verificați dacă încăltămîntea nu este instabilă, introduceți mîina înăuntru.



11

ATENȚIE la unghiile dumneavoastră!



- Unghiile prea lungi, prea scurte, prost tăiate pot să vă rănească, se pot infecta;
- Tăiați unghiile cu foarfeca cu margini rotunjite;
- Nu folosiți niciodată: foarfece ascuțite, lame de ras, etc... Aceste obiecte metalice pot provoca accidente;
- Dacă nu vă puteți descurca cereți ajutor;
- Dacă unghiile dumneavoastră sunt fragile, infectate este necesar să consultați medicul.



12

Cum alegeti încăltămintea adecvată



Măsuri de precauție:

Încearcă-le:

- La sfîrșitul zilei (cînd piciorul este "umflat")
- Cu șosete bine adaptate piciorului și tipulului de încăltăminte, pe care doriți să o procurați.



13

Încăltămintea adecvată



- este flexibilă și lejeră, din piele, cu talpă nelunecoasă și nu prea groasă (prin aceasta ar trebui să se simtă solul). Talpa este singurul component al încăltăminte care poate să nu fie din piele.
- tocul trebuie să fie între 2 – 2,5 cm pentru bărbați și 3 – 5 cm pentru femei (tocurile mai mari sau mai mici pot determina dezecilibru în timpul mersului).
- partea din față a încăltămintei nu trebuie să fie îngustă sau neconfortabilă.



14

Trei gesturi săn că sunt esențiale în alegerea corectă



- Pe un plan vertical talpa trebuie să se fixeze bine, inclusiv și talpa.
- Dupa ce este rasucită, încăltăminta revine la forma initială.
- La îndoarea încăltăminte, talpa nu își modifică forma.

TREBUIE SĂ VĂ SIMȚIȚI BINE ÎN
ÎNCĂLTĂMINTE DIN PRIMA CLIPĂ CE ATI
INCERCAT-O.

15

Întreținerea regulată a încăltăminte este esențială :



16

- Verificați zilnic interiorul încăltăminte cu mîna.



- Încăltăminta nu trebuie să rănească piciorul.
- Cremuiți regulat pentru a hidrata pielea încăltăminte.
- E necesar să dețineți cel puțin două perechi de încăltăminte pentru a le lăsa să se odihnească și să respire o zi din două.
- Supravegheați uzura tălpii și înlocuiți-o la necesitate.
- Nu instalați componente de metal la talpă – acesta dezechilibrează mersul.
- Toate deformările și uzurile anormale ale încăltăminte pot fi consecința unui mers dereglat. Consultați medicul dumneavoastră.



17



Încăltăminta de plajă

- Utilizați încăltăminta lejeră, închisă sau sandale din plastic.
- Nu mergeți niciodată cu picioarele goale.
- Îngrijiți și uscați frecvent picioarele.
- Apa sărată și nisipul sunt agresive pentru pielea dumneavoastră.



18



La serviciu:

- Acomodați încălțăminte atât domeniului profesional cât și picioarelor dumneavoastră.

19

Ce puteți și ce nu puteți să faceti?



Dacă pielea este uscată: e necesar să o protejați.

- Utilizați creme simple cu aplicare fină, prin mișcări legere.
- Nu aplicați niciodată cremă între degete.
- Nu utilizați niciodată talcul sau oricare altă pudră, ele favorizează măcerarea pielii.



20

Dacă transpirați: e necesar să evitați măcerarea pielii.



- Spălați-vă picioarele de mai multe ori pe zi și uscațiile bine.
- Utilizați cel puțin o pereche de ciorapi pe zi.
- Evitați produsele agresive și alergizante: talc, pudre, spray, deodorant.



21

Dacă aveți picioarele reci: e necesar să atrageți atenție la piele.

- Purtați ciorapi din lînă (chiar și în pat) și încălțăminte cu blană de oaie.
- Purtați tot timpul ciorapi.
- Nu mergeți niciodată desculț.
- Nu încercați să vă încălziți picioarele înaintea la un radiator, cămin, sau plapumă electrică.



22

RISCAȚI SĂ VĂ LEZAȚI!



Dacă aveți leziuni: e necesar să dezinfecțați, să protejați și să consultați medicul dumneavoastră.

- Dezinfecțați cu o compresă sterilă și cu un produs antiseptic incolor.
- Nu aplicați niciodată crème, produse ce conțin coloranți, antibiotic local – riscați să agravați sau să camuflați plaga.
- Faceți un pansament cu compresă sterilă uscată.



23

Pentru o îngrijire eficientă și corectă a picioarelor dumneavoastră consultați medicul!!!

ProDiab

www.prodiab.md



24