



# la scheda salute

## piede diabetico



**Nel nostro Paese, dal 3 al 7% delle persone diabetiche soffrono di un'infezione al piede. Consigli per prevenirla e curarla.**

### Come reagisce il corpo

L'espressione «piede diabetico» si riferisce all'insieme delle malattie del piede collegate al diabete. Infatti, le persone che soffrono di questa malattia presentano rischi di lesioni del piede. Tra queste, l'ulcera è la più grave. In mancanza di trattamento, questa piaga può non cicatrizzarsi per settimane o addirittura per mesi e portare a gravi complicanze. È utile sapere che all'origine delle lesioni ci sono tre fattori più o meno associati. La neuropatia - un'affezione che colpisce i nervi motori e sensitivi dei piedi e delle mani - riduce progressivamente la sensibilità al dolore, induce una cattiva circolazione sanguigna e provoca un'atrofia muscolare del piede oltre che una secchezza localizzata della pelle, responsabile di screpolature e tagli. L'arteriopatia, da parte sua, provoca un restringimento dei vasi sanguigni, responsabile in particolare di un aumento della sensibilità ai traumi e di una cattiva cicatrizzazione. Il terzo fattore è rappresentato dall'infezione che aggrava i disturbi.

In breve, senza un attento monitoraggio, una banale piaga, trascurata dal paziente perché non dolente, può portare a gravi complicanze come necrosi, ulcere, infezioni e anche amputazione. È importante sottolineare che la metà delle amputazioni potrebbe essere evitata ricorrendo, senza attendere, alle cure adatte.

### Cosa potete fare

- Ogni giorno, lavate e asciugate con cura i piedi e le dita, applicate una crema idratante e indossate un paio di calze pulite.
- Optate per scarpe di cuoio, con tomaia morbida e plantare rigido.
- Per eliminare dai piedi lo strato corneo, non usate strumenti metallici (raspe, forbici appuntite...) né callifughi chimici.
- Attenzione alle micosi, porte d'ingresso per le infezioni. All'occorrenza, utilizzate una polvere antimicotica per calzature.
- Unghie: non tagliatele troppo corte e servitevi di forbici con punte arrotondate. Per ridurre lo spessore o accorciarle, usate una lima di cartone o un'apposita fresa.
- Non camminate a piedi nudi e verificate di non avere sassolini o altri corpi estranei nelle scarpe.
- Evitate le ustioni. Misurate con un termometro la temperatura dell'acqua del bagno prima di immergervi e, inoltre, assicuratevi della temperatura della borsa di acqua calda o di un cataplasma prima di applicarli sulla pelle.

### Il consiglioplus

Se avete una piaga, lavatela con acqua e sapone prima di applicare una medicazione specifica. Infatti, la scelta di quest'ultima dipenderà dal tipo di lesione e non si esiterà a chiedere consiglio al proprio farmacista pharmacieplus, specialista della cura di piaghe e ferite. In caso di dubbio sull'origine della lesione, mostratela immediatamente al vostro medico. E ricordate che la maggior parte delle piaghe guarisce se viene trattata rapidamente e correttamente.

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio.

Consultate [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

