

## La cura dei piedi per le persone affette da diabete

Capire meglio perché e in che modo essa può davvero contribuire al successo del trattamento.



I pazienti diabetici devono prendersi particolarmente cura dei piedi. Il diabete può causare molteplici problemi ai piedi. I problemi comuni possono peggiorare e causare gravi complicanze.

Il diabete può causare danni ai nervi, determinando una perdita di sensibilità ai piedi. Molti problemi ai piedi si verificano quando è presente un danno ai nervi chiamato anche neuropatia. Potresti ferirti i piedi e non accorgertene. Il danno ai nervi può causare formicolio, dolore o debolezza ai piedi. Il diabete può inoltre ridurre l'afflusso del sangue ai piedi, rendendo più difficile la guarigione di una lesione o la resistenza alle infezioni. Anche i cambiamenti nella forma dei piedi o delle dita dei piedi possono causare problemi.

Devi sottoposti a una visita completa ai piedi con il tuo medico almeno con cadenza annuale. Devi sottoposti a una visita ai piedi in occasione di ogni visita se presenti problemi ai piedi, come perdita di sensibilità, cambiamenti nella forma dei piedi o ulcere ai piedi. Questa pagina mostra alcune altre cose che puoi fare da solo ogni giorno per mantenere i piedi in salute.

**Lava i piedi** con acqua calda ogni giorno. Tocca l'acqua con il gomito per assicurarti che non sia troppo calda. Non mettere i piedi a mollo, perché questo può seccare la pelle.



**Mantieni la pelle dei piedi morbida** con una lozione idratante, ma non applicarla tra le dita. L'eccessiva umidità può causare un'infezione.



**Asciuga bene i piedi**, soprattutto tra le dita.



**Ispeziona i piedi ogni giorno** per verificare la presenza di tagli, ulcere, vesciche, arrossamento, callosità o altri problemi. Se non riesci a vedere bene, usa uno specchio o chiedi a qualcun altro di controllare i piedi al posto tuo. Segnala immediatamente al diabetologo qualsiasi cambiamento a livello dei piedi.



# La cura dei piedi per le persone affette da diabete

**Chiedi al diabetologo o al podologo (lo specialista del piede)**

come prenderti cura delle unghie dei piedi. Se vuoi fare una pedicure, parlane con il medico per capire se è sicuro per te.



**Per evitare di ferirti i piedi, non camminare mai a piedi nudi, né al chiuso né all'aperto.**



**Per evitare la formazione di vesciche, indossa sempre calzini puliti, morbidi e traspiranti** della giusta misura.

Non indossare calzini o calze al ginocchio che stringono troppo sotto il ginocchio.



**Prima di indossare le scarpe,**

ispeziona l'interno per rilevare bordi taglienti, crepe, sassolini, chiodi o qualsiasi cosa che possa ferire i piedi. In caso di lesioni ai piedi, informa immediatamente il diabetologo.



**Indossa sempre scarpe della giusta misura.**

Ammorbidiscile lentamente con l'uso.



**Non fumare.** Il fumo ha effetti sui vasi sanguigni e può ridurre l'afflusso del sangue ai piedi. Lo scarso afflusso di sangue costituisce una grande minaccia per i piedi, perché essi possono essere meno in grado di combattere le infezioni e di guarire.



**Ricorda di prenderti cura dei piedi e di informare immediatamente il diabetologo se noti segni di problemi ai piedi. Segui sempre le istruzioni del medico quando ti prendi cura dei piedi.**

Visita [www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com) per ulteriori risorse e informazioni utili! Punta la fotocamera dello smartphone sul codice QR per accedere rapidamente al sito Web sul tuo telefono.



Scansionami!

Novo Nordisk Inc. concede l'autorizzazione a riprodurre questo documento solo a fini educativi senza scopo di lucro, a condizione che il documento sia mantenuto nel suo formato originario e che sia visualizzato l'avviso sul copyright. Novo Nordisk Inc. si riserva il diritto di revocare questa autorizzazione in qualsiasi momento.

NovoCare® è un marchio registrato di Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk è un marchio registrato di Novo Nordisk A/S.

© 2023 Novo Nordisk Stampato negli Stati Uniti US22DI00368 maggio 2023

[www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com)

