

COME PREVENIRE IL PIEDE DIABETICO

ATTEGGIAMENTI DA SEGUIRE QUOTIDIANAMENTE:

- ISPEZIONE: *approfitando della igiene quotidiana, osservare i piedi (eventualmente anche con l'aiuto di uno specchio) per verificare che la cute sia integra.*
- DETERSIONE: *con acqua tiepida e detergenti neutri, asciugare bene in particolare fra le dita*
- IDRATAZIONE: *con crema eudermica ammorbidente evitando la zona interdigitale*
- CURA DELLE UNGHIE: *tagliarle a margini lineari e limarle, se molto ispessite meglio affidarsi ad un podologo specializzato.*
- CURA DELLE CALLOSITA': *con creme ammorbidenti specifiche, evitare callifughi chimici e lamette, rivolgersi sempre ad un podologo specializzato.*

ATTENZIONE ALLA SCELTA:

- CALZE: *di tessuto traspirante e senza cuciture interne, senza elastici troppo stretti al polpaccio o alla coscia*
- CALZATURE: *preferire calzature di cuoio/pelle che permettano la traspirazione, comode da lasciare movimento alle dita, senza cuciture interne o applicazioni che creino traumatismo al piede; prima di indossarle controllare che non vi siano oggetti estranei all'interno; non usare le scarpe nuove per più di 1-2 ore al giorno, e comunque ascoltare i suggerimenti di personale medico qualificato; non usare sempre le stesse scarpe per evitare che le zone di contatto possano creare lesioni.*

EVITARE COMPORAMENTI A RISCHIO:

- NON CAMMINARE SCALZI *né in casa né sulla spiaggia*
- NON RISCALDARE I PIEDI *con acqua calda (temp>37°) o altre fonti di calore pericolose (stufe, caminetti, scaldini elettrici...) eventualmente controllare la temperatura dell'acqua con il gomito prima di immergervi i piedi.*

ATTENZIONE ALLE LESIONI:

- *Ulcere piccole < 1cm, superficiali, senza gonfiore e arrossamento possono giovare di sola disinfezione (con soluzione fisiologica o betadine) e protezione con garze sterili.*
- Mantenerle attentamente monitorate per valutarne l'evoluzione ed avvalersi dei suggerimenti del proprio medico.*
- *Se si associano cambiamenti di colore della pelle e/o gonfiore, secrezioni giallastre o verdastre, cattivi odori, guarigione faticosa, E' FONDAMENTALE CONSULTARE CON SOLLECITUDINE IL PROPRIO MEDICO, CHE SE NECESSARIO CONTATTERA' UNO SPECIALISTA PER TRATTARE IL PROBLEMA IN MODO ADEGUATO.*

ULTIMO MA NON MENO IMPORTANTE:

- *Tenere sotto controllo il proprio diabete*
- *Evitare il fumo di sigaretta*

SERVIZIO PIEDE DIABETICO E VULNOLOGIA - EQUIPE

- Dott. Cristian Nicoletti - *Responsabile del Servizio, specialista in Endocrinologia e Malattie del Metabolismo*
- Amelia Girelli - *Infermiera specialista in Wound Care - coordinatrice del Servizio*
- Dott.ssa Elena Solagna - *Collaboratore del Servizio, specialista in Endocrinologia e Malattie del Metabolismo*
- Dott. Marcello Lino - *Responsabile del reparto di Chirurgia Vascolare ed Endovascolare*
- Dott. Paolo Bazzoni - *Responsabile del reparto di Medicina e Geriatria*
- Dott. Bruno Migliara - *Chirurgia Vascolare ed Endovascolare*
- Dott. Mattia Mirandola - *Chirurgia Vascolare ed Endovascolare*
- Dott. Andrea Griso - *Chirurgia Vascolare ed Endovascolare*
- Dott. Marco Ceschi - *Ortopedico*
- Dott. Marco Piacentini - *Podologo*
- Prof. Giancarlo Mansueto - *Radiologia Interventistica*
- Davide Lucchetta - *Tecnico Ortopedico*
- Claudio Accordini, Matteo Checchetto, Samaila Ionut Ciprian, Stefania Vaccari - *Infermieri*