



CHE COS'È IL PIEDE DIABETICO?

Il piede diabetico è **una delle complicanze croniche più gravi del diabete**. Si manifesta con secchezza della pelle, deformità del piede o delle dita, ulcere, che espongono il piede ad un maggior rischio di sviluppare infezioni e ferite.

Il piede diabetico è una conseguenza di un lungo periodo di tempo, talvolta anni, in cui non c'è stato il controllo degli zuccheri nel sangue, con conseguente **danno ai nervi periferici (neuropatia diabetica)** e/o alla **circolazione sanguigna (arteriopatia diabetica)**.

La neuropatia diabetica provoca una perdita di sensibilità al dolore, al tatto e alla temperatura, facendo sì che il paziente non si accorga di tagli, sfregamenti o piccoli traumi. L'arteriopatia, invece, restringe le arterie e riduce l'afflusso di sangue ai piedi, rallentando la guarigione delle ferite.

Quando neuropatia e arteriopatia si combinano, **il piede diventa più vulnerabile: calli, vesciche o piccole ferite possono trasformarsi in ulcere infette**, difficili da guarire e spesso non percepite a causa della perdita di sensibilità. Nei casi più gravi, può rendersi necessaria l'amputazione.

Come capire se sei a rischio di piede diabetico

Non tutte le persone che soffrono di diabete sono a rischio di sviluppare il piede diabetico. Sei a rischio se:



Hai la pelle secca, ruvida e screpolata, soprattutto nella zona dei talloni



Soffri di calli o duri



Hai formicolii alle gambe



Hai i piedi sempre caldi anche d'inverno, tanto che di notte li tieni fuori dalle coperte



Di notte soffri di crampi a gambe e piedi



Hai sempre gambe e piedi freddi e noti che hanno un colore rosso scuro (segno che arriva meno sangue e meno ossigeno)



Non riesci a fare lunghe passeggiate, o addirittura pochi passi, perché senti dolore al polpaccio



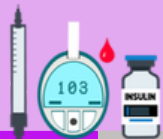
Noti deformità del piede o delle dita del piede, che ti dà fastidio quando indossi le scarpe o quando cammini



Ti accorgi di non avere più sensibilità ai piedi o alle gambe (per esempio non percepisci bene la differenza tra acqua calda e acqua fredda)



In passato hai sofferto di ferite al piede, oppure hai già subito un'amputazione di piede, gamba o parte di essi



Come prevenire il piede diabetico?

- **Autocontrollo quotidiano:** esaminare i piedi ogni giorno per identificare immediatamente eventuali lesioni
- **Igiene e cura:** lavare e asciugare bene i piedi. Controllare che la pelle sia idratata, ma non troppo umida
- **Calzature adeguate:** indossare scarpe comode e appropriate, evitando calzature troppo strette o rigide
- **Controllo medico regolare:** sottoporsi a visite mediche periodiche per valutare la circolazione e la sensibilità dei piedi



Qualche consiglio utile



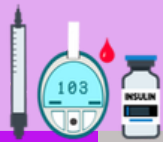
Effettua una corretta igiene dei piedi

- Ogni giorno **prenditi il tempo per osservare i piedi**, senza dimenticare la pianta e lo spazio tra le dita. Se ti è più comodo aiutati con uno specchietto. Controlla anche se le unghie tendono a curvarsi fino a penetrare nella pelle.
- **Se noti dei cambiamenti delle unghie** (superficie fragile e irregolare, spessore aumentato, colore opaco, biancastro o grigio giallastro) meglio consultare un podologo
- **Lava i piedi quotidianamente** con acqua tiepida ed un sapone neutro senza profumo. Poi asciugali bene con un panno morbido, concentrandoti soprattutto sulle pieghe tra gli spazi delle dita. Evita di stare tanto tempo a mollo in acqua e di utilizzare sali e disinfettanti.
- **Non utilizzare spugnette o spazzole troppo dure** che potrebbero irritare o lesionare la pelle.
- **Non applicare creme sopra ferite** aperte, taglietti o vesciche.
- **Non utilizzare talco**, perché secca la pelle.
- **Taglia le unghie dei piedi in maniera dritta**, a livello del polpastrello, senza accorciarle troppo. Per gli angoli sporgenti utilizza una lima a punta arrotondata.



Scegli le scarpe adatte

- Scegli **scarpe comode, morbide** in punta, che non stringano le dita. Opta per modelli a punta larga, senza tacchi alti, prive di cuciture interne. Preferisci scarpe con lacci, velcro o fibbia.
- **Acquista le scarpe nel tardo pomeriggio**, quando i piedi sono più gonfi: eviterai così di scegliere calzature che possono poi risultare strette nel corso della giornata.
- **Abitua il piede** alle scarpe nuove indossandole solo qualche ora al giorno.
- Prima di indossare una scarpa, **controlla sempre che all'interno non siano presenti oggetti che possano far male al piede** (ad esempio sassolini).
- Quando togli le scarpe, **controlla sempre i piedi** e verifica che non ci siano arrossamenti, bolle o ferite.



Che cosa evitare

- **Non camminare mai a piedi nudi**, nemmeno in casa
- **Non indossare calzini con cuciture spesse**, oppure quelli che stringono in punta o al livello del ginocchio
- **Non bucare le vesciche** con aghi, perché rischi un'infezione
- **Non rimuovere calli o duroni in autonomia**, utilizzando forbicine appuntite o limette affilate, perché rischi di ferire la pelle.
- **Non mettere i piedi vicino a borse dell'acqua calda** o scaldini elettrici, perché rischi di bruciarti senza avvertire dolore.



Non camminare mai a piedi nudi, nemmeno in casa



Non indossare calzini con cuciture spesse, oppure quelli che stringono in punta o al livello del ginocchio



Non bucare le vesciche con aghi, perché rischi un'infezione



Non rimuovere calli o duroni in autonomia, utilizzando forbicine appuntite o limette affilate, perché rischi di ferire la pelle.



Non mettere i piedi vicino a borse dell'acqua calda o scaldini elettrici, perché rischi di bruciarti senza avvertire dolore.