RETE DIABETOLOGICA

RETI CLINICHE FVG

ARCS
Azienda Regionale di Coordinamento per la Salute

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

WWW.ARCS.FVG.IT

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:

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.