

DIABETUL ȘI ÎNGRIJIREA PICIOARELOR

Diabetes and looking after
your feet - Romanian



DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES

CUPRINS

De ce mă aflu în categoria de risc?	4
Cum să vă controlați picioarele	5
Consultul anual al picioarelor	6
Semnele unor probleme serioase la picioare	7
Reducerea riscului apariției unor probleme serioase la picioare	9

Persoanele care suferă de diabet riscă să aibă probleme și cu picioarele.

Printre acestea se pot număra ulcerul varicos sau infecțiile.

Complicațiile pot duce, în cel mai rău caz, la amputări.

Diabetul cauzează o amputare pe oră în Marea Britanie.

De aceea este important să aveți grijă de picioarele dvs. dacă aveți diabet.

Deși pare complicată, îngrijirea regulată a picioarelor vă va ajuta să evitați aceste probleme.

În această broșură vi se va explica riscul apariției problemelor la picioare, cum să vă îngrijiți picioarele, precum și modul în care trebuie să procedați dacă aveți nevoie de ajutor.

DE CE MĂ AFLU ÎN CATEGORIA DE RISC?

Dacă aveți diabet, există riscul să aveți probleme la picioare.

Acestea sunt cauzate de nivelul ridicat al glicemiei, al colesterolului (grăsimile din sânge) și al tensiunii arteriale, care pot afecta sensibilitatea picioarelor.

Această afecțiune este cunoscută sub numele de neuropatie periferică. Mai mult, poate duce la probleme cu circulația sângelui în picioare, ceea ce înseamnă tăieturi, răni și bășici care se vindecă greu.

Dacă aveți diabet, puteți avea probleme serioase la picioare. Acest lucru înseamnă că orice răni ale picioarelor vor avea nevoie de atenție imediată.

Mai multe simptome ale unor probleme la picioare (enumerat la pagina 8) sau un ulcer sau o amputație în trecut pot însemna că veți avea probleme serioase pe viitor.



CUM SĂ VĂ CONTROLAȚI PICIOARELE



Dacă aveți diabet, este recomandat să vă controlați picioarele în fiecare zi. Veți putea astfel să descoperiți rapid orice tip de problemă și să o opriți la timp.

Cum să vă controlați picioarele:

- Scoateți-vă încălțăminte și șosetele.
- Atingeți-vă ambele picioare și verificați-le temperatura. Ar trebui ca ambele să se simtă la fel și să nu fie prea calde sau prea reci.
- Uitați-vă la picioare și căutați porțiuni de piele groasă și dură (calusuri), bășici sau coji, precum și modificări de formă sau culoare.
- Vedeți dacă aveți piele uscată sau cojită între degete. Uitați-vă și la unghii, pentru a vă asigura că nu sunt prea lungi și că nu intră în carne.

Dacă vă este greu să ajungeți la picioare sau dacă aveți vederea slabă, puteți încerca să plasați o oglindă pe podea, pentru a vedea partea inferioară a picioarelor. Puteți, de asemenea, să solicitați ajutorul unui membru al familiei, prieten sau îngrijitor.

Accesați www.diabetes.org.uk/check-feet pentru a urmări un videoclip despre modul în care vă puteți controla picioarele zilnic. Contactați-vă echipa de îngrijire dacă vă este dificil să vă controlați picioarele.

CONSULTUL ANUAL AL PICIOARELOR

Trebuie să efectuați un consult al picioarelor cel puțin o dată pe an. Consultul trebuie efectuat de un membru al echipei dvs. de îngrijire medicală, cum ar fi un asistent medical sau un specialist podiatru.

Cadrul medical trebuie să vă controleze tot piciorul în cadrul consultului. Trebuie să vadă dacă simțiți amorțeală sau aveți alte senzații schimbate în picioare. Este posibil să utilizeze un diapazon medical în acest sens. Va verifica circulația sângelui din picioare și vă va lua pulsul la glezne.

Vă va verifica și pantofii, pentru a se asigura că nu vă fac probleme.

Dacă nu ați mers la un consult pentru picioare în ultimul an, solicitați-i asistentului medical sau medicului de familie să vă facă programare.

SEMNELE UNEI PROBLEME SERIOASE

Este important să detectați repede semnele care indică probleme serioase ale picioarelor, deoarece au nevoie de atenție imediată.

Controlarea picioarelor în fiecare zi vă va ajuta să detectați semnele problemelor serioase. Dacă observați vreuna dintre schimbările de mai jos, trebuie să luați loc și să solicitați ajutor cât mai repede.

Contactați-vă medicul de familie urgent dacă observați vreuna dintre aceste schimbări:

- **furnicături sau amorțeală**
- **durere intensă**
- **durere surdă**
- **piele lucioasă și fină pe picioare**
- **căderea părului de pe picioare sau laba piciorului**
- **pierderea senzațiilor pe picior sau pe laba piciorului**
- **picioare umflate**
- **picioare care nu transpiră**
- **răni sau iritații care nu se vindecă**
- **cârcei în gambe atunci când vă odihniți sau mergeți.**

Consultați medicul, specialistul podiatru sau asistentul medical imediat sau mergeți la unitatea locală de urgențe dacă observați vreuna dintre următoarele schimbări:

Schimbarea culorii
sau formei picioarelor

Bășici sau tăieturi
pe care le vedeți,
dar nu le simțiți



Picioare prea
calde sau reci

Un miros neplăcut
care provine dintr-o
rană deschisă



Sfatul meu este ca orice persoană cu diabet să asculte de medici, fiindcă ei chiar știu ce zic. Credeam că sunt invincibilă, dar mi-am dat seama că am greșit.



Jayne, diagnosticată cu diabet de tip 1, a suferit operații la ambele picioare din cauza complicațiilor provocate de diabet.

REDUCEREA RISCULUI APARIȚIEI UNOR PROBLEME SERIOASE LA PICIOARE

Puteți lua mai multe măsuri pentru a reduce riscul apariției unor probleme serioase la picioare.

1 Dacă fumați, solicitați ajutor pentru a vă lăsa. Fumatul îngreunează circulația sângelui către picioare.

2 Controlați-vă picioarele în fiecare zi. Cunoașteți-vă picioarele pentru a putea descoperi schimbările repede și ușor. Consultați pagina 6 pentru mai multe informații despre cum să vă controlați picioarele.

3 Gestionați-vă nivelul glicemiei, al colesterolului și al presiunii arteriale. Un nivel corespunzător înseamnă că nervii și vasele de sânge din picioare vor fi mult mai puțin afectate.

4 Hidratați-vă picioarele în fiecare zi. Veți preveni astfel crăparea și infectarea pielii prea uscate. Folosiți o cremă hidratantă fără parfum, dar nu între degete.

5 Aveți grijă atunci când vă tăiați unghiile. Tăiați drept de-a lungul unghiei, nu de-a lungul marginilor, și folosiți o pilă pentru colțuri. Nu folosiți unelte ascuțite, cum ar fi vârful foarfecelor de unghii, pentru a vă curăța unghiile. Solicitați ajutorul echipei de îngrijire dacă vă este greu să vă tăiați unghiile.

6 Nu folosiți lame sau plasturi pentru bătăături. Acestea pot dăuna pielii. Solicitați ajutorul echipei de îngrijire dacă aveți nevoie de ajutor cu bătăăturile întărite.

7 Solicitați sfatul unui expert. Trebuie să efectuați un consult al picioarelor la un cadru medical cel puțin o dată pe an, pentru a vedea dacă există riscul să aveți probleme.

8 Purtați încălțăminte potrivite mărimii dvs. Dacă încălțăminte sau șosetele sunt prea strânse sau prea largi, este posibil să se frece de picioare și să provoace bătăături. Dacă aveți diabet, bătăăturile sunt o problemă serioasă și se pot dezvolta repede.

9 Urmați o dietă sănătoasă și echilibrată și mențineți un stil de viață activ. Membrii echipei de îngrijire vă pot oferi sfaturi despre cum să mâncați mai sănătos. Solicitați sfatul echipei de îngrijire despre activitățile fizice pe care le puteți efectua dacă ați avut în trecut probleme serioase cu picioarele sau dacă aveți un ulcer activ.

10 Păstrați la îndemână numerele de telefon folositoare. Trebuie să știți ce să faceți și pe cine să sunați (medicul de familie, specialistul podiatru sau linia de asistență non-stop) dacă aveți o problemă la picioare.

NU IGNORAȚI NICIODATĂ APROBLEMELE PICIOARELOR

Pot apărea pe neașteptate, iar dacă aveți diabet, este esențial să le tratați cât mai curând posibil.


Acest lucru va reduce riscul de amputare pe viitor.

Pentru mai multe informații legate de îngrijirea picioarelor:

Ne puteți vizita site-ul web la

www.diabetes.org.uk/your-feet

sau puteți apela linia de asistență la **0345 123 2399**,
de luni până vineri între orele 9 și 18.



Așteptăm feedback-ul dvs. Dacă acest ghid conține informații care v-au ajutat în mod special sau dacă aveți anumite sugestii, vă așteptăm comentariile la: helpline@diabetes.org.uk sau pe adresa: Diabetes UK Helpline, Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, London E1 1FH