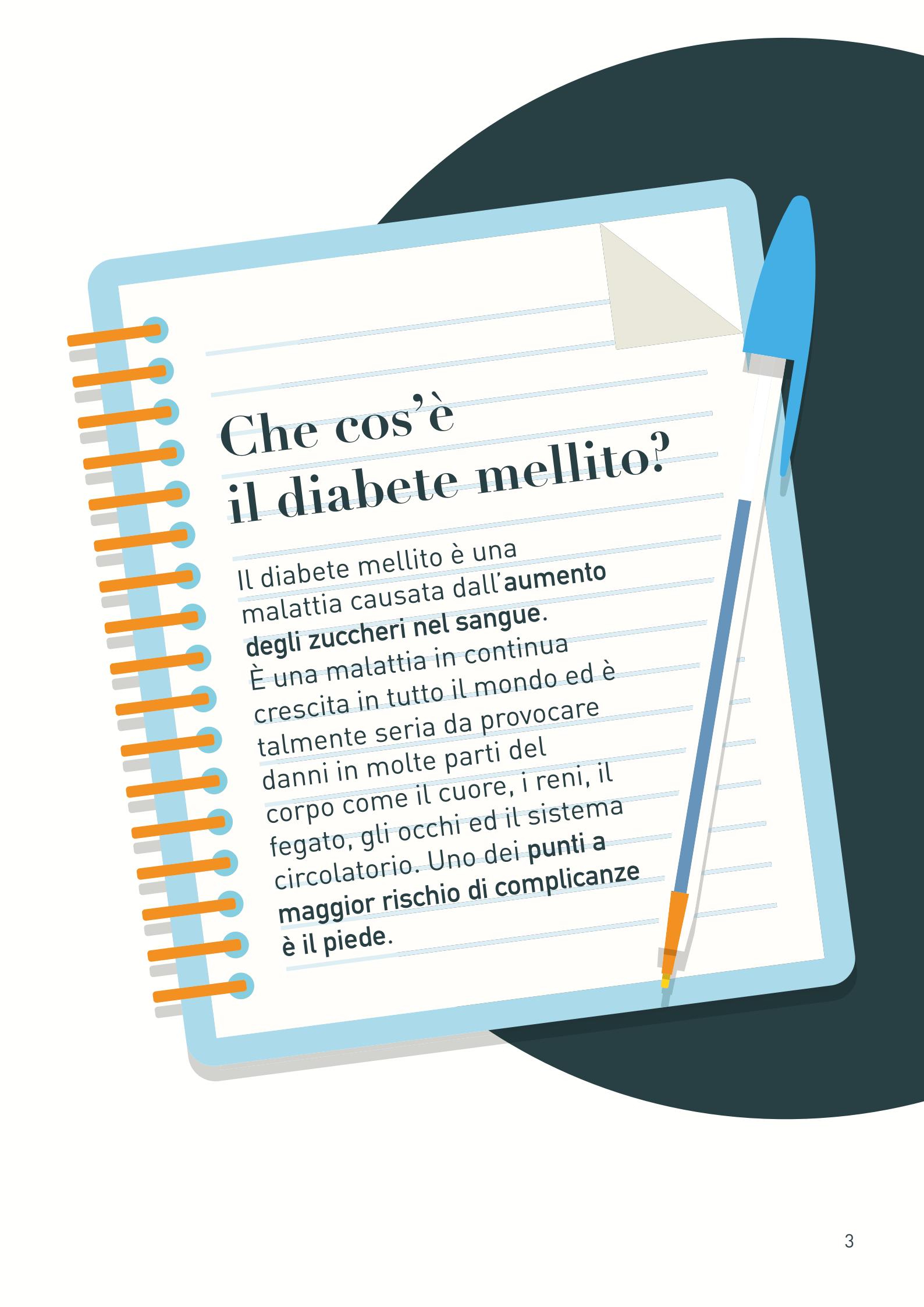


SOS *lesioni della pelle*



Guida per la prevenzione del PIEDE DIABETICO

Guida valutata per stile comunicativo da pazienti e cittadini



Che cos'è il diabete mellito?

Il diabete mellito è una malattia causata dall'aumento degli zuccheri nel sangue. È una malattia in continua crescita in tutto il mondo ed è talmente seria da provocare danni in molte parti del corpo come il cuore, i reni, il fegato, gli occhi ed il sistema circolatorio. Uno dei punti a maggior rischio di complicanze è il piede.

Perché dobbiamo mantenere la pelle sana e integra?



La pelle è la naturale barriera che protegge il corpo da fattori potenzialmente dannosi.

Attraverso la pelle, con il sudore, vengono eliminate una grande quantità di tossine.

La pelle integra permette di sentire alcune sensazioni come il caldo, il freddo, il dolore, il bruciore.

Nei pazienti con diabete mellito le **prime complicanze** a livello di pelle si hanno sul **piede**.



Mantenere la pelle sana e sempre integra è fondamentale nelle persone con diabete, per prevenire le lesioni del piede diabetico.
Da piccole ferite possono nascere grandi problemi.

...per questo è importante mantenere la pelle sana, integra e senza lesioni!



Il piede diabetico: che cos'è e come si forma?

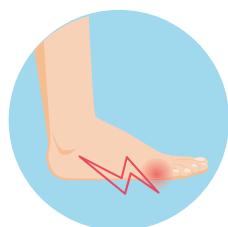
Il piede diabetico è una complicanza del diabete mellito; si manifesta con **secchezza della pelle, deformità del piede o delle dita, ulcere**. In queste condizioni il piede è a maggior rischio di sviluppare ferite e infezioni.

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 e questo ha causato un danno ai nervi periferici (neuropatia) e/o un danno alle arterie (arteriopatia).

Chi sono le persone a rischio di piede diabetico?

Non tutte le persone affette da diabete mellito sono a rischio di sviluppare il piede diabetico; il rischio si presenta:

- se ti accorgi di **non avere più sensibilità ai piedi e alle gambe** (ad esempio: ti sembra di non percepire bene la differenza tra acqua calda o fredda, ti vengono le vesciche ai piedi ma non senti dolore...);
 - se hai la **pelle secca** (ruvida, screpolata) soprattutto nella zona dei talloni;



- se noti **deformità del piede** o delle dita del piede, che ti danno fastidio quando cammini o quando indossi le scarpe;



- se senti **ispessimento della pelle** in alcune zone sotto il piede (**quindi soffri di calli o duroni**);

- se hai difficoltà a fare lunghe passeggiate o, addirittura, pochi passi e sei costretto a fermarti per il **dolore al polpaccio**;



- se hai sempre **gambe e piedi freddi** e noti che hanno un colore rosso scuro, segno che arriva meno sangue e meno ossigeno;

- se in passato hai sofferto di **ferite al piede** o hai già subito una amputazione di piede, gamba o parte di esse;

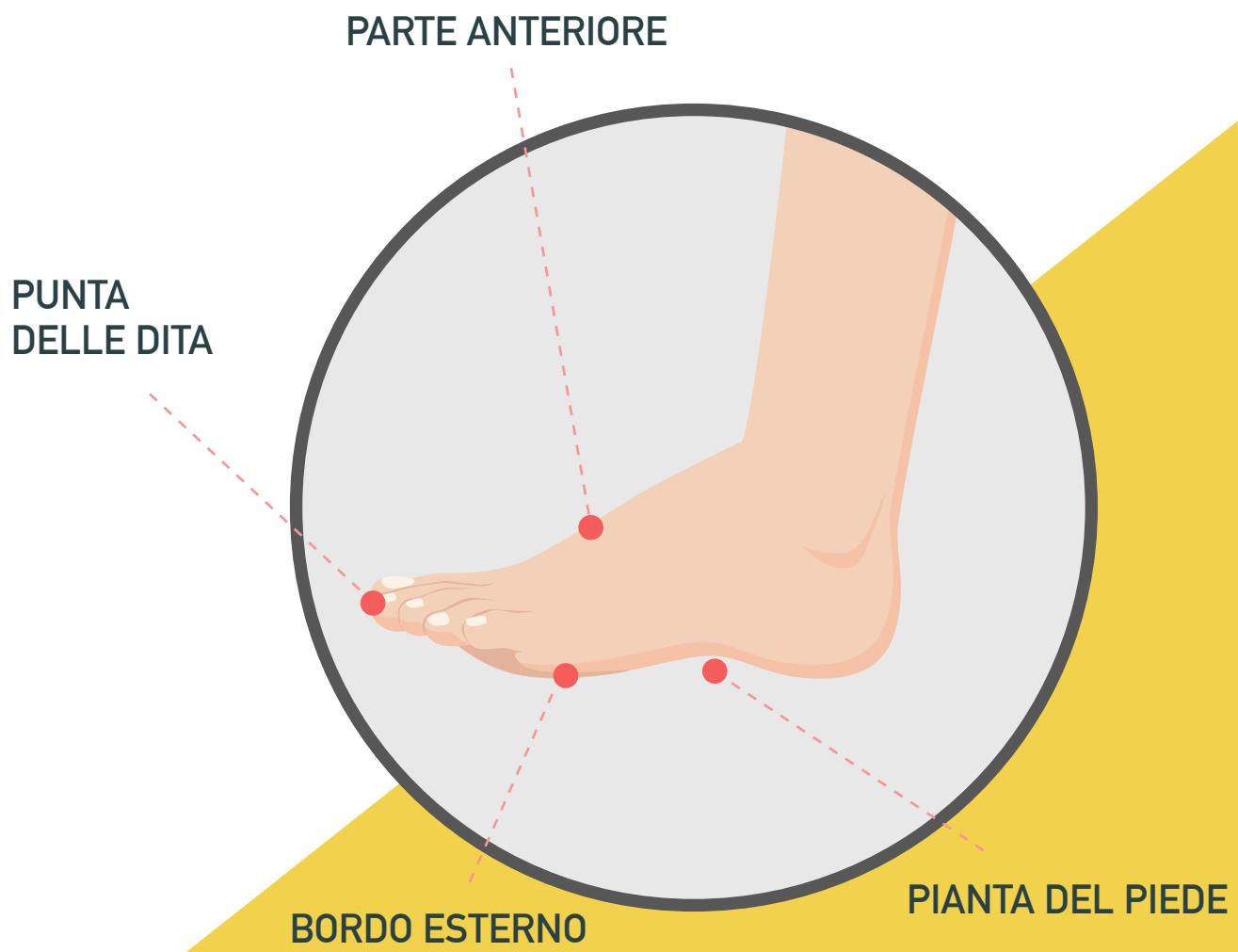


- se hai **formicolii** alle gambe;
- se di notte hai crampi alle gambe e ai piedi;
- se hai i piedi caldi anche d'inverno, tanto che di notte li tieni fuori dalle coperte.

Quali sono le zone del corpo più a rischio di piede diabetico?

Le ferite si possono sviluppare in qualunque zona del piede sottoposta a pressione, proprio perché la sensibilità al dolore, al calore o al freddo è molto ridotta e potresti ferirti senza accorgerti.

In particolare, le zone più colpite sono:



Come si formano le ferite da piede diabetico?

Le ferite da piede diabetico si possono formare se:

- sotto la pianta del piede è presente un **ispessimento della pelle** (callo). Se questo non viene eliminato, si può formare una raccolta di sangue al di sotto di esso. L'assenza di dolore non ti fa percepire l'entità del danno, ma il rischio che si crei una ferita è altissimo;
- sulle dita dei piedi si notano dei **cambiamenti nella forma**, che spesso ricorda quella dei “martelletti”, per la curvatura delle dita verso il basso, meglio indossare scarpe adeguate;
- si ricevono **traumi accidentali**.



Cosa puoi fare per prevenire il piede diabetico?

Per prevenire il piede diabetico è importante eseguire una corretta igiene dei piedi, prendersene cura ed indossare le scarpe adatte ogni giorno.

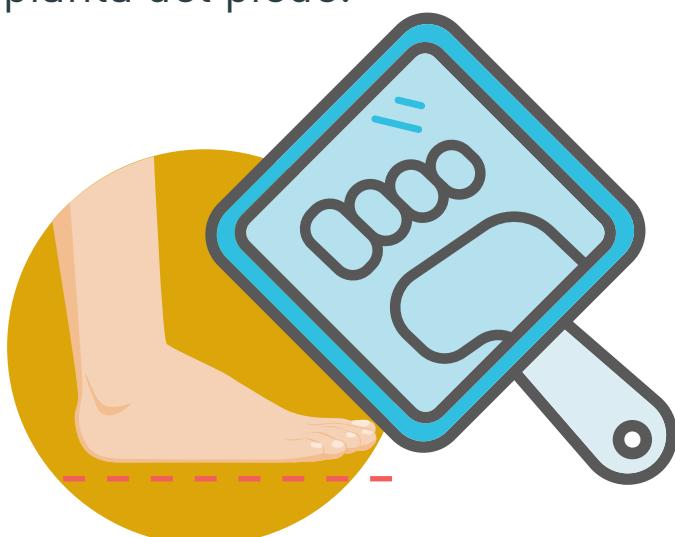
È importante mantenere la Pelle Pulita, Idratata, Protetta: PePIP.

Di seguito alcuni importanti consigli:



Igiene dei piedi

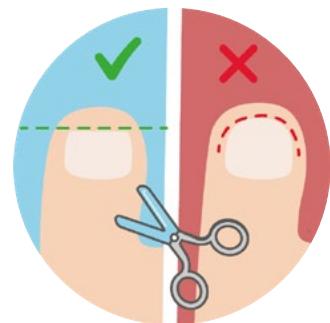
- scegli il momento più adatto della giornata per guardarti il piede, compreso lo **spazio tra le dita** e controlla se le unghie tendono a curvarsi fino a penetrare nella pelle.
Se preferisci, puoi aiutarti con uno specchietto per osservare bene la pianta del piede.



- lava i piedi ogni giorno con **acqua tiepida** (la temperatura ideale è tra 30° e 35° C), usa un sapone neutro senza profumo, **asciuga bene i piedi con un panno morbido**, specialmente le pieghe tra gli spazi delle dita. Evita di stare tanto tempo a mollo in acqua e di utilizzare sali e disinfettanti perchè anche la pelle troppo umida può rompersi;



- se sospetti o noti dei **cambiamenti sulle unghie** (per esempio colore opaco, biancastro o grigio giallastro, superficie fragile e irregolare, aumentato spessore...) rivolgiti ad un professionista del piede (podologo);
- evita di usare spugnette o spazzole troppo dure che potrebbero irritare o rompere la pelle;
- **taglia le unghie dei piedi in maniera dritta**, senza accorciarle troppo, a livello del polpastrello; per gli angoli sporgenti, utilizza una lima a punta arrotondata;
- non mettere creme sopra ferite aperte, vesciche o taglietti;
- non utilizzare il talco perchè trattiene l'umidità e secca la pelle.



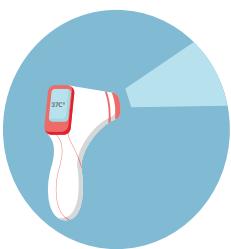


Cura dei piedi

È CONSIGLIATO:



- **Utilizzare calze di cotone o lana** (meglio non usare quelle sintetiche), perchè fanno sudare di meno e sono traspiranti;
- **massaggiare il piede**: quando ti metti la crema idratante, fai un massaggio partendo dalla pianta del piede, poi verso il tallone, procedere sulla sul collo del piede fino ad arrivare a massaggiare il polpaccio;
 - **misurare la temperatura dei piedi**: utilizza ogni giorno sul piede un termometro ad infrarossi. Se ti accorgi che la temperatura si alza di 1 grado avverti il tuo medico o il podologo o l'infermiere esperto;
- **utilizzare creme idratanti** per ammorbidire la pelle secca, ma non applicarle tra le dita dei piedi.





È SCONSIGLIATO:

- camminare a piedi scalzi, sia dentro che fuori casa;
- indossare calzini che stringono in punta o a livello del ginocchio;
- utilizzare calzini con cuciture spesse: in tal caso meglio **metterle al rovescio**;
- usare da soli callifughi, forbicine appuntite o limette affilate per rimuovere calli e duroni, perché possono provocare ferite o danni alla pelle;
- bucare le vesciche (bolle) con aghi, perché c'è il rischio di infezione;
- camminare a piedi nudi nei luoghi comuni come palestre e piscine, per il rischio di micosi (funghi);
- mettere i piedi vicino a scaldini elettrici o borse dell'acqua calda, perché si rischia di bruciarsi senza avvertire dolore.



Le scarpe adatte



È importante:

- prima di mettere una scarpa, controllare che dentro non ci siano oggetti che possano far male al piede (ad esempio sassolini);
- **usare scarpe comode**, morbide sulla punta, che contengano bene i piedi e non stringano le dita. Preferire scarpe con lacci, velcro o fibbia per fornire un supporto al piede. Verificare che non ci siano cuciture interne e che abbiano una suola sufficientemente robusta;
- indossare scarpe a punta larga senza tacchi alti, con bordi e cuciture regolari;
- acquistare le scarpe nel tardo pomeriggio, dal momento che i piedi sono in genere più gonfi che al mattino. Si evita così di comprare scarpe che possono risultare strette nel corso della giornata;
- quando sono nuove, iniziare ad indossarle poco alla volta per abituare il piede;
- **controllare sempre il piede quando si tolgono le scarpe**, così ci si accorge subito se ci sono arrossamenti, bolle o ferite.

Cos'è importante prevenire?

E' importante prevenire la formazione di qualsiasi ferita e trauma della pelle, vescicole/bolle e rottura e "taglietti" della pelle (fessurazioni e/o ragadi).

Queste "rotture" della pelle possono formarsi più facilmente se hai la pelle **secca**, con **squame**, sia sottili o molto spesse, **screpolata**, **ruvida al tatto e senza elasticità**.

Queste caratteristiche della pelle possono dipendere anche da una riduzione di sensibilità al caldo, al freddo e/o al dolore e una ridotta sudorazione del piede, cioè alcuni dei segni di una neuropatia, che è un danno ai nervi periferici, tipica **complicanza del diabete**.

In una persona con diabete qualsiasi taglio, abrasione o trauma accidentale può **aggravarsi in breve tempo**, avere modi e tempi di guarigione più difficili e lunghi ed essere lesioni più profonde di quel che può apparire rispetto a chi non ha il diabete pertanto è necessario osservare sempre la cura del piede e qualsiasi anomalia o segno diverso.



Cosa usare per avere cura e mantenere il piede sano?

Utilizza regolarmente, ogni giorno, detergenti a pH neutro per pulire i piedi e poi applica prodotti emollienti e/o idratanti.

Ricordati di **asciugare molto bene lo spazio tra le dita** e di non lasciare residui di prodotti, perché anche la troppa umidità può causare rottura della pelle.

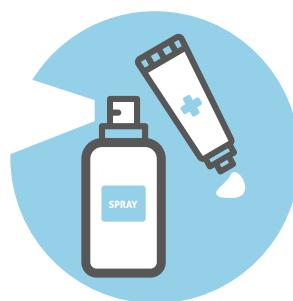
PRODOTTI EMOLIENTI

Per ottenere la giusta idratazione della pelle utilizza prodotti emollienti, che contengono ad esempio **lanolina, vaselina, oli minerali, oli vegetali o silicone, o glicerina, sorbitolo o glicolene propilenico** che agiscono mantenendo la pelle morbida ed idratata.



PRODOTTI IDRATANTI

Per mantenere la pelle del piede protetta, idratata e nutrita utilizza i prodotti che contengono sostanze come **ceramidi, colesterolo ed acidi grassi liberi**, oppure contenenti **urea** (a concentrazione inferiore o uguale al 10%) e gli **alfa-idrossiacidi (AHA)**, acidi naturali come per esempio l'**acido citrico e malico**.



Cosa fare se improvvisamente si crea una lesione?

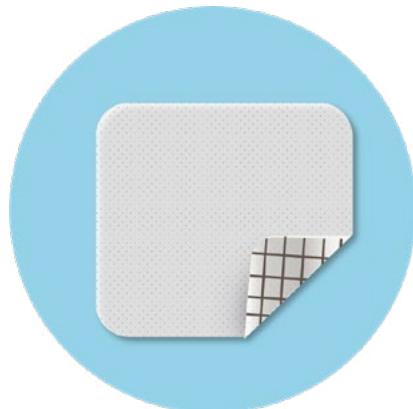
Ricordati che la pelle va mantenuta sempre **pulita, idratata, e protetta (PePIP)** attraverso l'igiene e prodotti specifici.

A volte, nonostante gli interventi di prevenzione, si crea una lesione della pelle anche a causa di un trauma accidentale o non attenzione nell'uso dei taglienti (forbicine, lamette, gratta calli). È importante intervenire subito per evitare che peggiori e si infetti.



LA CASSETTA DEL PRONTO SOCCORSO IN CASA: COSA AVERE SEMPRE A DISPOSIZIONE

- garze sterili per tamponare la ferita;
- antisettici (chiamati comunemente disinfettanti) a base di **ipoclorito di sodio allo 0.05%** o con **iodio povidone in soluzione acquosa** per ferite e cute lesa senza alcool perché provoca bruciore e dolore;
- medicazioni non aderenti con antisettico da utilizzare per breve periodo (ad esempio con **iodiopovidone, argento, ecc...**);
- medicazioni non aderenti con **saccarosio - octasolfato** per promuovere la guarigione;
- bende autoadesive;
- cerotti se possibile solo di carta per evitare lesioni alla rimozione.



Cosa osservare, chi e quando chiamare?

Osserva sempre se noti o senti che:

- un piede è molto più caldo o molto più freddo dell'altro;
- un piede è più scuro (**bluastro**) o più rosso dell'altro;
- il piede è **gonfio**;
- provi dolore al piede;
- ci sono **bolle, tagli, graffi, ematomi**;
- ci sono **macchie e secrezioni** nel calzino;
- ci sono **callosità** sulla pianta o dorso o tra le dita del piede
- ci sono **ragadi/taglietti** sul tallone;

o se hai dubbi sulla scelta di prodotti per l'igiene, o di calzature (suole, tomaie, plantari, ecc.) allora rivolgiti ad uno di questi professionisti sanitari:

- al medico di famiglia;
- al diabetologo di fiducia;
- al podologo di fiducia;
- all'infermiere del distretto (di ambulatorio o di domicilio);
- al farmacista.



Ognuno di loro, a seconda del problema ti potranno aiutare o ti indicheranno il professionista più appropriato alla situazione.

Ricordati di...

- avere cura del tuo diabete per evitare problemi come il piede diabetico;
- controllare spesso il livello degli zuccheri nel sangue, il colesterolo e la pressione sanguigna;
- non fumare;
- seguire una dieta con pochi zuccheri;
- fare lunghe passeggiate per migliorare la circolazione del sangue.



Contatti e informazioni

Ulteriori informazioni/riferimenti riguardo la cura del piede diabetico sono disponibili dal sito www.aislec.it o possono essere richieste a:
segreteria@aislec.it

A cura di:

AISLeC - Associazione Infermieristica per lo Studio delle Lesioni Cutanee

Realizzato da Infermieri specialisti in lesioni cutanee

Responsabile:

Silvia Bond (PN)

Testi:

Rosanna Conte (RM)

Roberta Seri (RM)

Katja Speese (TN)

Ilaria Teobaldi (VR)

Collaborazione per la revisione linguistica:

Chiara Cipolat Mis (PN)

Emanuela Ferrarin (PN)

(Biblioteca Scientifica e per Pazienti, CRO Aviano PN)



Revisione di stampa

Grafica ed impaginazione

Sintex Servizi

Via San Gregorio, 12 - 20124 Milano - +39 02 36590350

info@sintexservizi.it

www.sintexservizi.it

Bibliografia

- International Working Group on Prevention of Foot Ulcers (IWGDF 2015). Guidance of prevention of foot ulcers in at-risk patients with diabetes.
- American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes. Diabetes Care 2017 January 1; 40(1).
- Osservatorio ARNO Diabete. Il profile assistenziale della popolazione con diabete. Rapporto 2019: Volume XXXI; Collana Rapporti ARNO.
- K L. McCance, S E. Huether, V L. Brasher, N S. Rote. Pathophysiology: The Biologic Basis of Disease in Adults and Children. Edra S.p.A. in accord con Elsevier Inc. Milano: 2014:224-238.
- International Working Group on Prevention of Foot Ulcers (IWGDF 2019). Practical guidelines on the prevention and management of diabetic foot disease.
- Anichini R, et al. Sinossi di Podopatia Diabetica 2015 per Podologi. Gruppo Intersocietario AMD-SID. Podopatia Diabetica.



AISSEC APS

ASSOCIAZIONE
INFERMIERISTICA
PER LO STUDIO DELLE
LESIONI CUTANEE

Società scientifica italiana
a carattere interdisciplinare

Scansiona il QR Code e ascolta il podcast,
per approfondire i contenuti.

