

Ai diabet?

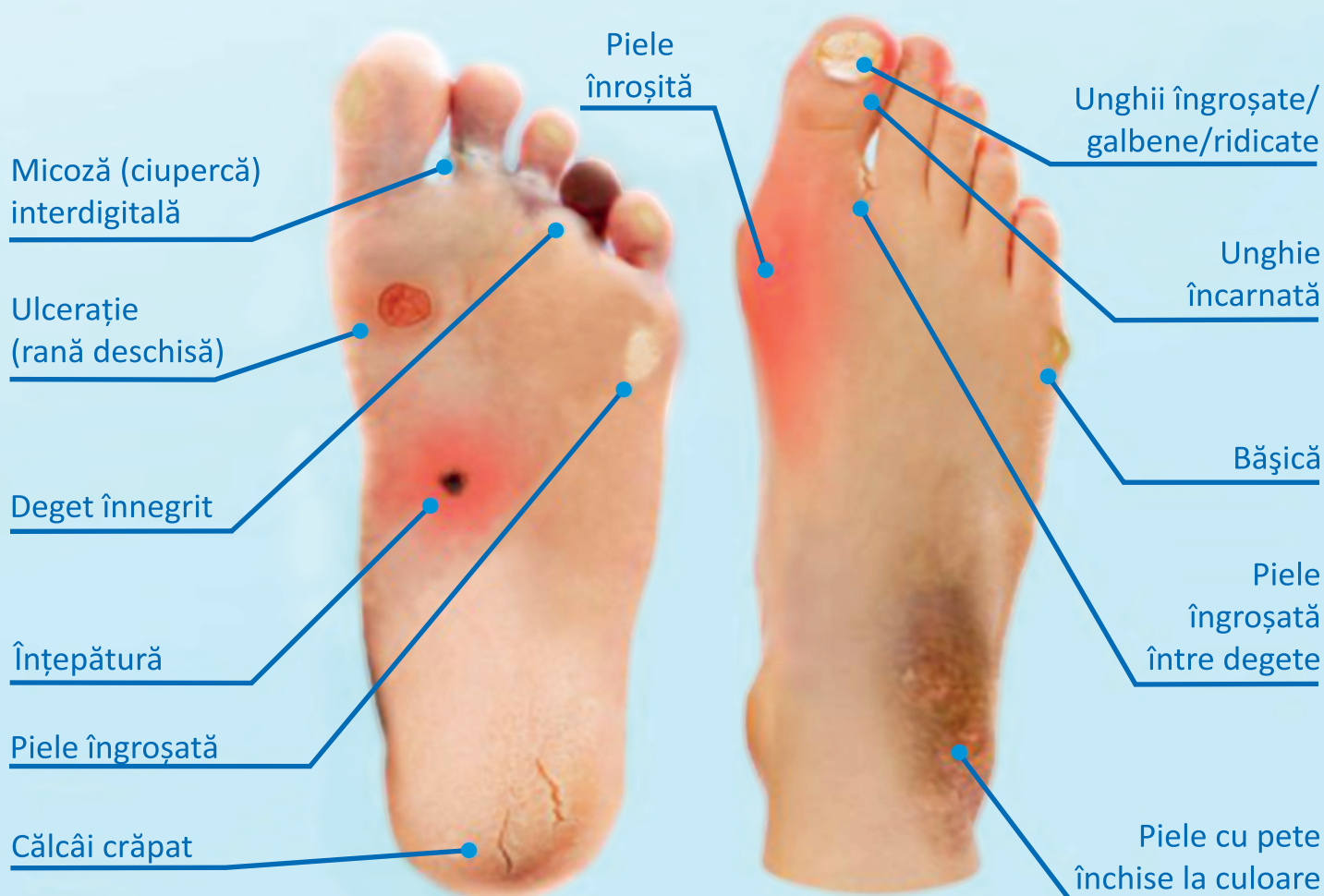
Verifică și poți preveni amputația!

Amputația poate fi prevenită! Examinează-ți cu atenție picioarele!

Fii atent la toate modificările apărute
pe degete, unghii, pielea picioarelor sau pe talpă!

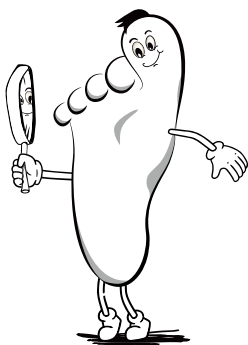
Marchează cu "X" pe această imagine toate semnele descrise mai jos
pe care le observi și la picioarele tale!

Discută imediat cu medicul tău despre acestea!



CELE 10 PORUNCI ALE PICIORULUI DIABETIC

1



Inspectați-vă zilnic picioarele, folosiți o oglindă sau rugați o altă persoană să vă ajute

2



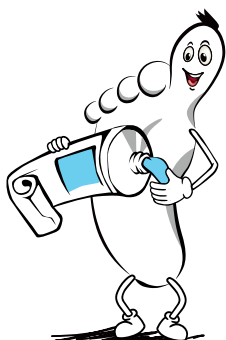
Spălați-vă zilnic picioarele, cu grijă

3



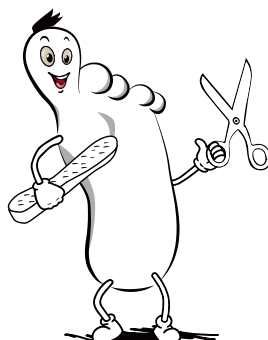
Ștergeți-vă picioarele cu atenție, nu lăsați umed spațiul dintre degete. Umezeala favorizează apariția micozelor.

4



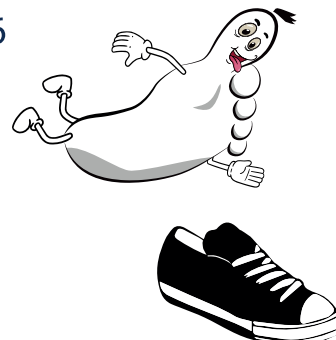
Aplicați pe picioare creme hidratante pentru îngrijirea pielii. Pe pielea uscată apar fisuri și în felul acesta se produc infecții.

5



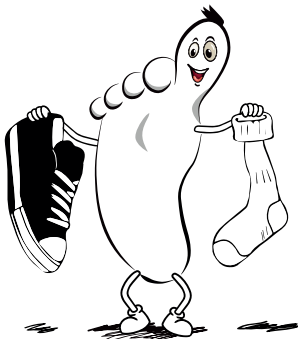
Unghiile trebuie tăiate drept, nu prea scurt. Folosiți pile pentru a nu avea colțuri ascuțite.

6



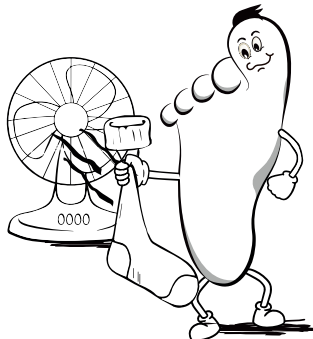
Folosiți numai încălțăminte recomandată, cu brant interior detașabil.

7



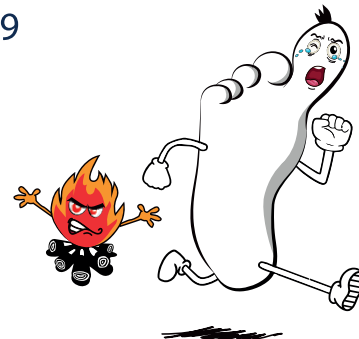
Pantofii noi se vor purta progresiv, pentru acomodare. Nu umblați desculț sau doar cu ciorapi.

8



Folosiți ciorapi care absorb transpirația, care permit picioarelor să se aerisească și să se mențină uscate.

9



Senzația de picioare reci dispare doar prin tratament adecvat, prescris de medic, nicidecum prin încălzirea lor cu sticle sau prin apropierea de foc. Acestea pot provoca arsuri grave.

10



Adresați-vă imediat medicului/podiatrului dacă apar dureri în picioare sau, dimpotrivă, dacă remarcați că și-au pierdut sensibilitatea, dacă apar deformări, vezicule, fisuri, roșeață, hemoragii sau atrofii musculare la nivelul picioarelor

Mai multe informații pe
www.picioruldiabetic.ro



<https://www.facebook.com/picioruldiabetic.ro/>