**Gluleaves**

Français

* Qu'est-ce qu'un pied diabétique ?
* souvent causée par le diabète, secondaire à une ischémie, une neuropathie, une infection entraînant des douleurs aux pieds, des ulcères ou une gangrène
* Le talon, les os des orteils et les zones portantes du pied sont les sites privilégiés pour les lésions qui rendent la marche difficile
* On estime que 4 millions de personnes diabétiques développent un ulcère du pied diabétique chaque année dans le monde, et que toutes les 20 secondes, un patient diabétique subit une amputation en raison d'une plaie d'ulcère du pied diabétique qui ne guérit pas
* Pourquoi est-il difficile de guérir un pied diabétique ?
* L'hyperglycémie chronique entraîne une nécrose dégénérative des vaisseaux sanguins et des nerfs
* Malnutrition, faible immunité, traumatisme sujet à l'infection
* Les patients sont souvent âgés, ont des antécédents de problèmes médicaux et ne prêtent pas attention aux soins des pieds
* Quels sont les précurseurs du pied diabétique à surveiller ? (pour les personnes atteintes de diabète)
* engourdissement et picotements dans les membres inférieurs, sensation de marcher sur du coton au niveau de la plante des pieds, douleur intermittente dans les membres inférieurs à la marche, douleurs nocturnes
* pieds froids, peau assombrie, hyperpigmentation
* Sensation terne ou nulle dans les pieds
* Comment éviter le pied diabétique ?
* Contrôlez votre glycémie pour éviter l'hyperglycémie, l'hyperlipidémie et l'hypertension
* Arrêtez de fumer et de boire, adoptez une alimentation raisonnable avec un bon mélange de viande et de légumes, veillez à l'apport en vitamines, minéraux et protéines
* 30 à 60 minutes d'exercices quotidiens pour les mollets et les pieds, tels que des secousses des jambes, des levées de talons, des pompes pour les chevilles et des squats
* Laver les pieds tous les jours à l'eau tiède (moins de 37°C) pendant 5 à 10 minutes, puis les sécher doucement avec une serviette douce de couleur claire
* Massez les pieds et les membres inférieurs pendant 3 à 5 minutes, matin et soir, en utilisant les grands et petits muscles piriformes de la paume de la main, en commençant par les orteils
* Choisir des chaussures adaptées à la forme du pied, respirantes, sans coutures saillantes, et changer régulièrement de chaussures pour ceux qui ont les pieds en sueur
* Coupez les ongles des pieds à plat et émoussez les côtés des ongles des pieds pour éviter de racler les pieds
* Il est conseillé aux patients qui ont développé une sténose ou une occlusion vasculaire des membres inférieurs de se rendre à l'hôpital pour des contrôles réguliers tous les 3 mois
* Que dois-je faire si je développe un pied diabétique ?
* Rendez-vous rapidement à l'hôpital, faites changer la plaie et gardez le pansement propre
* Des dispositifs tels que des chaussures de soutien en plâtre à contact total et des chaussures réduisant la pression peuvent être utilisés pour éviter toute pression sur la plaie