

COME PREVENIRE IL PIEDE DIABETICO

Che cosa si intende per **piede diabetico**

Con l'espressione "piede diabetico" si fa riferimento ad un insieme di alterazioni anatomiche e funzionali del piede che si sviluppano in seguito a due complicanze croniche della malattia diabetica: la neuropatia e la vasculopatia. La prima è dovuta al danno delle fibre nervose che innervano il piede con conseguente perdita della sensibilità dolorifica, secchezza e fragilità della cute, deformità articolari e sensazioni di formicolii o punture di aghi (parestesie). La seconda è determinata dal restringimento, fino alla completa occlusione, dei vasi arteriosi che portano il sangue ai tessuti, causando un deficit di sostanze nutritive e riparatrici. Ne deriva pertanto che un diabetico affetto da neuro o vasculopatia sia particolarmente a rischio di sviluppare lesioni ai propri piedi. **Queste lesioni, se trascurate, possono condurre alla gangrena dell'arto e alla sua amputazione.**

E' importante sottolineare che anche una ferita di piccole dimensioni, per l'assenza di dolore e la mancanza di un adeguato apporto di sangue, può aggravarsi rapidamente senza che il paziente se ne accorga portando a conseguenze funeste. Va inoltre ricordato che il diabete è di per sé una condizione in grado di ridurre la capacità di guarigione delle ferite e di rispondere efficacemente alle infezioni.

La **prevenzione**

Innanzitutto occorre dire che un buon controllo del diabete rappresenta il cardine della prevenzione impedendo o rallentando la comparsa della neuro-vasculopatia. In caso di sintomi e segni suggestivi di queste due condizioni il proprio medico potrà richiedere esami strumentali volti alla loro dimostrazione e quantificazione (elettro-neuromiografia ed ecocolordoppler arterioso degli arti inferiori).

Il paziente diabetico dovrà tuttavia porre molta attenzione alla cura e all'igiene dei propri piedi evitando quelle situazioni che potrebbero favorire la comparsa di lesioni e deformità. **Ogni giorno** occorre ispezionare tutto il piede ricercando aree di arrossamento e callosità che rappresentano le classiche alterazioni che precedono l'ulcerazione.

Particolarmente a rischio sono i talloni, il dorso ed il fianco delle dita (specialmente se sono presenti deformità a martello o alluce valgo) e **la superficie plantare delle teste metatarsali** ossia quelle prominenze ossee appena al di sotto della base delle dita.

COME PREVENIRE IL PIEDE DIABETICO

I piccoli gesti che salvano il piede

Ogni diabetico **per poter prevenire lesioni ai propri piedi** dovrà pertanto seguire **pochi ma fondamentali consigli:**



osservare ogni giorno i propri piedi, specialmente dopo una camminata



non indossare scarpe strette e non traspiranti, associando una calza in cotone o lana

mai andare scalzi



non eseguire pediluvi che disidratando la pelle ne peggiorano secchezza e fragilità

lavare con saponi neutri i piedi

e asciugarli per bene specialmente fra le dita



dopo la detersione, applicare quotidianamente **creme idratanti specifiche per i piedi** evitando gli spazi interdigitali



in caso di difficoltà nella autocura del piede, **rivolgersi ad un podologo esperto** per la rimozione di calli, duri e la regolarizzazione delle unghie



evitare l'utilizzo di **sostanze callifughe** che **potrebbero determinare ustioni chimiche**

evitare di procurarsi lesioni delle unghie con forbici o punteruoli



non applicare fonti di calore ai piedi (phon, stufette, termofori, acqua calda)

pratica uno **stile di vita sano** con **attività fisica** regolare e **abolizione del fumo** (che aggrava la vasculopatia)



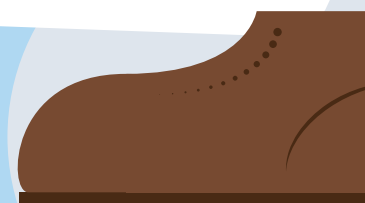
se pratici sport controlla sempre gli spazi fra le dita.

Frequenti sono le micosi interdigitali che producono macerazione e cattivo odore ("piede d'atleta"). Parlane subito col tuo medico e usa sempre le tue ciabatte durante la doccia in palestra. In commercio esistono inoltre polveri e spray antimicotici da mettere nelle calzature.



In caso di deformità o presenza di neuropatia o vasculopatia

è possibile acquistare specifiche calzature preventive (ortesi) e plantari confezionati su misura che conferiscono una ulteriore protezione a tutto il piede.



Qualora infine comparissero delle ferite ai piedi

occorrerà rivolgersi prontamente al proprio curante che potrà valutare la necessità di eventuali medicazioni o trattamenti antibiotici.

Bibliografia:

Therapeutic approach to "diabetic foot" complications. Calderini C, Cioni F, Haddoub S, Maccanelli F, Magotti MG, Tardio S. Acta Biomed. 2014 Dec 17;85(3):189-204
Evaluation of the diabetic foot. Uptodate, Nov.2016
ETS - il piede diabetico. Consigli pratici per il paziente diabetico. Utet periodici
Il piede diabetico. Fisiopatologia, clinica e terapia. Luigi Uccioli. Ed. SEU 2008
Dermatologia e malattie sessualmente trasmesse. J.H. Saurat et al. Ed. Edra-Masson 2013 pp 194-198