

Journée Mondiale du Diabète 2005 – PARTONS DU BON PIED: EVITONS L'AMPUTATION

Prendre soin de ses pieds

À FAIRE

- Vérifier ses pieds chaque jour pour détecter la présence de coupures, d'ampoules, d'hématomes, de changements de couleur, de gonflements ou de plaies ouvertes (utiliser un miroir pour examiner la plante des pieds ou, si cela se révèle difficile, demander l'aide d'un tiers). En faire état à l'équipe de soins dans les plus brefs délais.
- Toujours protéger ses pieds. Porter des chaussures adaptées à l'intérieur comme à l'extérieur pour éviter de se blesser.
- Vérifier l'intérieur de ses chaussures pour détecter la présence éventuelle de petites pierres, d'objets coupants ou de zones rugueuses avant d'enfiler ses chaussures.
- Acheter de nouvelles chaussures en fin de journée. Les pieds ayant tendance à gonfler, c'est le meilleur moyen d'assurer que les chaussures ne seront pas trop étroites.
- Porter des chaussettes peut aider à éviter les blessures. Vérifier qu'elles ne soient pas trop serrées, qu'elles ne soient pas trouées et les laver tous les jours.
- Toujours se laver les pieds à l'eau et au savon. Bien se laver entre les orteils. Se sécher avec soin, en particulier entre les orteils. Utiliser de l'huile ou de la crème pour assouplir la peau.
- Se couper les ongles bien droit et limer les aspérités.
- Faire vérifier ses pieds régulièrement par un professionnel de la santé.
- Protéger les blessures avec des pansements propres.

À NE PAS FAIRE

- Éviter de porter des chaussures pointues, des hauts talons, des chaussures sans lanière et des mules.
- Ne pas porter des chaussettes serrées.
- Veiller à ce que l'eau ne soit pas trop chaude pour ne pas se brûler en se lavant les pieds.
- Ne pas se réchauffer les pieds sur un radiateur ou une bouillotte.
- Éviter dans la mesure du possible de marcher pieds nus. Si c'est impossible pour des raisons culturelles ou religieuses, il faut faire preuve de beaucoup de prudence et éviter de marcher sur des surfaces brûlantes sous les climats chauds.
- Ne pas essayer de se soigner soi-même à l'aide d'un lame de rasoir ou de produits anticorps. Toujours demander les services d'un professionnel.
- Veiller à ne pas prendre trop de poids.
- Ne pas fumer : le tabagisme affecte la circulation sanguine des pieds.
- Ne pas porter de bijoux aux pieds.

Pensez-y: si les problèmes de pied sont parfois indolores, ils peuvent néanmoins être graves.

*Aucune des informations ci-dessus ne doit remplacer les conseils de votre équipe de soins de santé.

