

COSA FARE CONTRO I PROBLEMI AI PIEDI

COSA FARE CONTRO I PROBLEMI AI PIEDI

Cambiamenti da individuare



Cambiamenti nella forma del piede o nel colore delle unghie.



Pelle dei piedi screpolata, in particolare sui talloni o le dita.



Segni di un'infezione: pus o cattivo odore proveniente da una ferita o un'unghia incarnita, gonfiore, calore o pelle arrossata.



Pelle umida e maleodorante tra le dita dei piedi.



Lividi, vesciche o pelle indurita (calli o duroni).



Ulcere o ferite sui piedi o la parte bassa delle gambe.

Cosa fare?

- Fai controllare i tuoi piedi almeno una volta all'anno dal tuo medico, un infermiere specialista o un podologo.
- Se noti uno dei cambiamenti sopra citati prendi subito appuntamento con il tuo medico o podologo. Non attendere la visita annuale.
- Evita l'utilizzo di prodotti da banco per la cura dei calli.
- Prenditi cura dei tuoi piedi. Mantienili puliti, asciutti e idratati.
- Fai attenzione al tuo diabete. Questo ti aiuterà a ridurre il rischio di gravi problemi ai piedi, come ulcere, infezioni o, nel peggiore dei casi, un'amputazione.

Infezioni fungine:



Le infezioni da funghi possono interessare sia la pelle sia le unghie. Possono causare rossore, prurito e secchezza, le unghie possono diventare più spesse e dalla forma inusuale.



Richiedi il prima possibile la cura adatta al tuo medico o farmacista.



Non condividere forbicine, tagliaunghie e lime con altri. Dopo averli utilizzati per un'unghia infetta, lavalvi subito con una salviettina imbevuta di alcol.



Lava le tue calze o calzini separatamente per evitare la diffusione dell'infezione.

Ricordati di far controllare i tuoi piedi almeno una volta all'anno dal tuo medico, un infermiere specialista o un podologo. Potrebbero essere necessari controlli più frequenti se hai problemi ai piedi.