CONSELLS GENERALS

- Camini diàriament durant una hora per a millorar la circulació.
- No oblidi anar a la revisió mèdica.
- Davant de qualsevol ferida o problema consulteu RAPIDAMENT!!!!!!
- Si té mala visió o baixa mobilitat demani ajuda a la família o a un podòleg.

Mai!!!!!!!

- **Fer servi**r tisores amb punta, talla ungles de manicura, fulles d'afaitar o llimes metàl·liques.

- **Utilitzar** pólvores, talc, aerosols, desodorants...
- **Fumar**: el tabac fa les artèries més petites i dificulta la circulació de la sang.
- **Escalfar** els peus amb una font de calor directa: bosses o ampolles d'aigua calenta, brasers, estufes, radiadors, mantes elèctriques, planxes, xemeneies... Hi ha el perill de cremar-se ja que el peu diabètic no sent el calor de la mateixa manera que la resta.
- **Fer servir** roba massa ajustada com faixes, lligues o mitjons amb elàstics apretats.



A la Farmàcia vetllem per la seva salut

FARMÀCIA
MARTA ROIG MARTÍNEZ

P. d 'Anselm Clavé 23-25
08181 SENTMENAT
Telf. 937 150 384
Fax. 937 153 371
farmaciamroig@cofb.net
www.farmaciasentmenat.com



Saps que el teu peu també és diabètic?

Una diabetes mal controlada pot fer malbé les artèries .
Com a conseqüència acaben rebent, entre d'altres coses...

... ELS PEUS

HIGIENE

Diària: amb aigua tèbia (36-37ºC) ,controlada ,si és possible, amb un termòmetre.

Sabó: utilitzeu un sabó neutre amb una manyopla suau. Eviteu utilitzar guants de crin o raspalls.

Temps: no tingueu els peus en aigua més de cinc minuts i no oblideu cap zona del peu, sobretot la planta i entre els dits.

Assecat: s'han d'assecar molt ben amb una tovallola suau. No oblideu cap zona.

Hidratació: Feu servir cremes molt hidratants com les que porten lanolina. Apliqueu poca quantitat mitjançant un lleuger massatge des dels peus fins al genoll. NO APLIQUEU CREMA ENTRE ELS DITS!

Ungles: Ni massa curtes, ni massa llargues, ni mal tallades !

- feu servir tisores de punta roma
- talleu-les just després de rentar els peus, són més toves
- talleu-les horitzontalment deixant rectes els extrems. Llimeu les puntes amb una llima de cartró
- No les talleu arran de carn. Deixeu 1 mm per davant de la



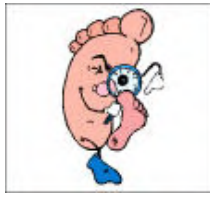
COM PODEM VIGILAR ELS PEUS

S'ha de fer diàriament, just després de rentar-los . Caldrà estar assegut i amb una bona llum. Ens fixarem sobretot en:

- lesions entre els dits
- durícies en la planta del peu
- callositats en els dits o entre els dits
- clivelles
- ampolles
- zones amb canvi de coloració
- ferides o úlceres, ungles encarnades

Mai!!!!!!!
Fer servir utensilis tallants (fulles d'afaitar, tisores, llimes) ni tingui la temptació i gosadia de fer "autocirurgia" **TOTALMENT PROHIBIT**

- No feu servir remeis casolans, ni pomades o líquids callicides ja que són excessivament abrasius, és a dir, cremen i fan lesions difícils de guarir.



COM S'HA DE CALÇAR

- Una bona sabata de cuir, lleugera i flexible amb sola antilliscant i no massa gruixuda i sobretot sense **costures a dins.**
- El taló ha de tenir entre 20-25 mm per a l'home i de 30-50 mm per a la dona. Tan important és no dur sabates de punta com massa amples.
- La millor hora per anar a comprar sabates és al vespre. Els peus estan més inflamats i comprareu sabates que s'ajustin millor.
- Un cop a casa comenceu a fer servir les sabates poc a poc: primer mitja hora i augmentar el temps poc a poc.
- Cada dia comproveu que no hi ha res a dins de la sabata (esquerdes, folre doblegat, claus, pedres, irregularitats...)
- Aconsellem tenir com a mínim dos parells de sabates per airejar un parell cada dia.
- Atenció la gent que té deformitats als peus com callositats: HAN DE FER SERVIR UN CALÇAT ESPECIAL.
- Els mitjons o mitges han de ser de cotó, fil o llana, sense costures ni doblecs. S'han de canviar diàriament els mitjons o les mitges !



