Da tenere presente

- Un minuto ogni sera per guardare i piedi, anche sotto e tra le dita; usa uno specchio se serve.
- Acqua tiepida, non calda; asciuga bene tra le dita; crema sulla pelle secca ma non tra le dita.
- Unghie dritte e limate; calli e duroni li tratta il podologo, mai il fai da te.
- Mai scalzo, mai piedi vicino a stufe o borse dell'acqua calda; passa la mano nelle scarpe prima di infilarle.
- Una ferita che non si chiude in due o tre giorni, una zona rossa o gonfia: chiama entro un giorno, anche se non fa male.
- Fondo dell'occhio almeno una volta l'anno, anche se vedi bene.
- Albumina nelle urine e creatinina almeno una volta l'anno.
- Ogni ottobre l'antinfluenzale; chiedi al Centro quali altre vaccinazioni ti mancano.

Centro Diabetologico e Cardiologico DEA

DOVE SIAMO
Via G. Di Vittorio 19 · area urbana di Rossano · 87064 Corigliano-Rossano (CS)

SEGRETERIA E PRENOTAZIONI
0983 530263 · 0983 530266
0983 512190 · 0983 510485

E-MAIL E SITO
info@centrodea.it · www.centrodea.it

ORARI DI APERTURA
Lun, mar, gio, ven 8.30-13.00 e 14.00-18.00
Mercoledì 8.30-13.00 e 16.00-20.00 · Sabato 8.30-13.00

Per i dubbi sulla terapia un medico risponde al telefono lun-ven 11.00-12.30 e mercoledì 18.00-19.30

Questa guida contiene informazioni generali e non sostituisce il tuo medico: se trovi una differenza tra quello che leggi e quello che ti ha detto, vale il tuo medico. Fa parte della collana «Vademecum per il paziente» del Centro DEA, disponibile completa, con tutte le fonti scientifiche, alla reception e su www.centrodea.it.

Testo rivisto e approvato dalla Direzione Sanitaria · Ed. 1 Rev. 0 · 02/01/2027

INF-01.08 · Vademecum per il paziente

Centro Diabetologico Cardiologico DEA

VADEMECUM PER IL PAZIENTE



Piedi, occhi, reni, vaccini

I controlli che non si saltano e il minuto ogni sera per i tuoi piedi

Cosa fare ogni giorno, e quando chiamare il Centro

Una guida del Centro Diabetologico e Cardiologico DEA

I piedi: guardali ogni giorno

Il diabete, con il tempo, può ridurre la sensibilità dei piedi e la circolazione nelle gambe. Una piccola ferita, una vescica, un'unghia incarnita possono non farti male e peggiorare senza che te ne accorga: la gran parte dei problemi seri al piede comincia così.

Ogni sera guarda i piedi, tutti e due, anche sotto e tra le dita; se non ci arrivi, usa uno specchio o fatti aiutare. Cerca tagli, arrossamenti, vesciche, pelle indurita, cambiamenti di colore. Lavali con acqua tiepida, non calda (prova con il gomito), e asciugali bene tra le dita; crema idratante sulla pelle secca, ma non tra le dita. Unghie dritte, angoli limati; niente forbicine appuntite, lamette o callifughi: calli e duroni li tratta il podologo.

Mai scalzo, nemmeno in casa o in spiaggia. Mai i piedi vicino a stufe, borse dell'acqua calda o termocoperte: potresti scottarti senza sentirlo. Prima di infilare le scarpe passa la mano dentro. Compra le scarpe di pomeriggio e indossa le nuove per poche ore alla volta. Calze di cotone o lana, senza cuciture spesse, cambiate ogni giorno.

> ⚠ **Chiama il Centro entro un giorno se…**
>
> trovi una ferita che non si chiude in due o tre giorni, una zona rossa, calda o gonfia, una vescica, un cambiamento di colore della pelle o un'unghia che fa pus. Non aspettare che faccia male: potrebbe non farlo mai.

Occhi e reni: silenziosi, per questo si controllano

La glicemia alta, per anni, danneggia i vasi più piccoli: retina e reni. Il danno non dà sintomi finché non è avanzato, perciò si controlla anche se stai bene. Per gli occhi, il fondo dell'occhio dall'oculista almeno una volta l'anno: non basta "vederci bene", la retinopatia all'inizio non cambia la vista. Per i reni, albumina nelle urine e creatinina nel sangue, almeno una volta l'anno. Tenere a posto glicemia e pressione è la protezione più efficace, e alcuni farmaci li proteggono in modo specifico. Vista offuscata improvvisa, macchie scure o "mosche" davanti agli occhi: non aspettare il controllo annuale.

PIEDI, OCCHI,RENI, VACCINI VADEMECUM PER IL PAZIENTE

Le vaccinazioni

Chi ha il diabete si ammala più facilmente e, quando si ammala, la glicemia va fuori controllo. Le vaccinazioni sono gratuite per te: l'antinfluenzale ogni autunno; l'antipneumococcica, contro la polmonite; quella contro il Covid-19 secondo le indicazioni in vigore; quella contro il fuoco di Sant'Antonio dopo i 50 anni; l'epatite B se non l'hai mai fatta. Il Centro o il tuo medico di famiglia ti dicono dove farle.