

PIEDE DIABETICO: La prevenzione: modalità principali per evitare le lesioni gravi ai piedi

Il **12 Marzo 2011**, la nostra Associazione ha organizzato un incontro con il Dottor Marco Strazzabosco Direttore f.f. del Primario dell'Unità Operativa Malattie Metaboliche e Servizio di Diabetologia dell'Ospedale di Vicenza sul seguente tema:

PIEDE DIABETICO: La prevenzione: modalità principali per evitare le lesioni gravi ai piedi.

Di fronte ad una quarantina di persone il Dottor Strazzabosco ha iniziato il suo intervento elencando e illustrando le Complicanze Croniche: Retinopatia, Malattie Cardiovascolari, Neuropatia Diabetica e Nefropatia Diabetica. Poi è entrato nello specifico del tema, definendo **PIEDE DIABETICO** una alterazione anatomica e/o funzionale del piede causata da:

1 Diminuzione della sensibilità

2 Danno alla circolazione arteriosa (infezione).

Sottolineando che nella ULSS 6 di Vicenza i diabetici noti sono circa 18.000, circa il 15% va incontro all'ulcera del piede. Infezioni gravi derivanti dalle ulcere del Piede Diabetico sono la causa più comune di amputazione degli arti inferiori. La frequenza di recidive è circa del 30/40% a distanza di tre anni, addirittura del 70% a distanza di 5 anni. Ha poi introdotto la Neuropatia Diabetica, che colpisce le seguenti fibre nervose dell'organismo:

1 Sensitive (tatto, calore, dolore, posizione del corpo)

2 Motorie (responsabili del camminare, parlare, sorridere, stringere la mano)

3 Autonomiche (funzionano senza il controllo della volontà: battito del cuore, movimento dell'intestino, svuotamento vescica ecc.)

Evidenziando le seguenti cause di danno:

Pressione costante (come per esempio la scarpa stretta) può causare

NECROSI ISCHEMICA.

Pressione moderata può causare una infiammazione che forma vescicole o bolle:
AUTOLISI INFIAMMATORIA.

Pressione molto alta può causare un danno alla pelle che si rompe:

DANNO MECCANICO.

A questo punto il Dottore ha elencato tre tipi di fattori di rischio per prevenire le amputazioni:

MODIFICABILI: fumo di sigaretta, abuso di alcool, dieta ricca di grassi saturi, dieta ipercalorica e inattività fisica.

PARZIALMENTE MODIFICABILI: ipertensione arteriosa, diabete mellito, ipercolesterolemia, basso colesterolo HDL e obesità.

NON MODIFICABILI: età, sesso, fattori genetici/predisposizione familiare e storia personale di malattie cardiovascolari.

E per finire il Dottor Strazzabosco ci ha elencato le **10 REGOLE D'ORO PER PREVENIRE IL PIEDE DIABETICO:**

- 1 Ispezionarli e lavarli ogni giorno con acqua tiepida a 37° e sapone neutro.
- 2 Asciugarli bene tra le dita.
- 3 Tenere le unghie corte usando forbici a punta arrotondata. Devono essere tagliate dritte e non troppo corte.
- 4 Limare calli e duroni usando la pietra pomice e ammorbidendoli con crema idratante alla lanolina.
- 5 Usare solo calzature idonee a pianta larga, tomaia morbida, tacco basso e non usare sandali, ciabatte e zoccoli.
- 6 Prima di calzare la scarpa accertarsi con la mano che all'interno non ci siano frammenti o corpi estranei.
- 7 Se la pelle è secca stare a bagno circa 5 minuti, usando sapone neutro e poi ammorbidire con crema idratante.
- 8 Non camminare mai a piedi nudi.
- 9 Qualunque ferita anche se piccola può infettarsi, quindi va lavata subito con acqua, sapone neutro e disinfettata. Se non migliora entro tre giorni avvertire il medico.
- 10 Evitare di usare callifughi e la borsa dell'acqua calda.

Il Dottor Strazzabosco ha esposto tutti questi concetti, importantissimi per noi diabetici, in modo semplice e chiaro ed è riuscito a dissipare, nella maniera più appropriata, dubbi e incertezze in tutti coloro che intervenivano ponendogli delle domande man mano che venivano esposti i vari argomenti. Sicuramente i partecipanti a questo incontro di grande interesse potranno far tesoro di tutte queste fondamentali nozioni nella loro vita quotidiana.

Stefano Passarella