

Piciorul diabetic

Maria Munteanu

Tratamentul DZ se stabilește după o evaluare corectă a fiecărui caz ținând seama de:

- **Tipul diabetului zaharat**
- **Greutatea corporală**
- **Starea fiziologică (sarcină)**
- **Boli asociate**
- **Gradul de instruire**
- **Condiții sociale**

Obiective principale, care trebuie îndeplinite

□ REGIM ALIMENTAR

□ EXERCIȚIUL FIZIC

□ EDUCAȚIA

□ AUTOMONITORIZAREA

□ TRATAMENTUL MEDICAMENTOS

Normalizarea glicemiei:

- **Când dieta și exercițiile nu sunt suficiente să păstreze concentrația zahărului în sânge la nivelele suficient de joase, este necesară o altă formă de tratament – aceasta poate fi pastile sau insulină.**

Dieta

În mod simplu alimentele pot fi împărțite în **două categorii**:

- Alimente ce conțin carbohidrați cu **absorbție rapidă** (zaharuri rapide). Acestea conțin zahăr rafinat.

În această categorie se încadrează: gemul, ciocolata, bomboanele, sucurile de fructe.

Ele produc creșteri mari ale glicemiei deoarece glucoza ajunge rapid în sânge.

- Alimentele care conțin carbohidrați cu **absorbție mai lentă** (zaharuri “lente”), precum legume (cartofi), orez, cereale.

Pentru persoanele cu diabet zaharat tip 2 și obezitate

**Dacă vă încadrați în această categorie
reducerea greutateii corporale este o măsură
importantă pentru ameliorarea stării de
sănătate.**

**Lucrătorii medicali vă poate ajuta să vă
modificați regimul alimentar pentru a scădea
în greutate.**

Câteva reguli generale:

- **Aportul zilnic trebuie împărțit în 3 – 5 mese (inclusiv gustările) respectând un orar regulat;**
- **Evitați alimentele care conțin zaharuri rapide**
- **Renunțați la alcool și reduceți consumul de grăsimi;**
- **Consumați alimente bogate în fibre (acestea încetinesc absorbția glucozei);**
- **Reduceți aportul de sare mai ales dacă sunteți hipertensiv.**

Exercițiul fizic

- **Ajută la creșterea sensibilității corpului la insulină, ajută la scăderea glicemiei și stimulează circulația sângelui.**
- **Dacă sunteți supraponderal este un mijloc bun de a scădea în greutate.**
- **Efortul fizic moderat (mersul pe jos) practicat cu regularitate este preferabil unui efort mare, ocazional care poate cauza scăderi severe ale glicemiei (hipoglicemie).**
- **Dacă efectuați o activitate fizică intensă, aveți nevoie de un aport suplimentar de 10-15 g carbohidrați la fiecare 30-40 min. de efort, pentru a evita hipoglicemia.**

Greutatea pacientului

Tipul 2 de diabet este asociată cu obezitatea care poate să fie cheia rezistenței semnificative la insulină și sindromul metabolic.

Se preferă Metforminul care este deseori asociat cu pierderea sau menținerea greutății. Fiindcă rezistența semnificativă la insulină este asociată cu surplusul de greutate, metforminul care îmbunătățește acțiunea insulinei pot fi întrebuințate.

Tensiunea arterială

- Valorile TA normale la populația generală sunt mai mici de 140/90 mmHg, iar la pacienții cu DZ **mai mici de 130/85 mmHg**

Tratamentul HTA

- **Optimizarea stilului de viață**
- **Reducerea consumului de sare la 5 g./zi**
- **Reducerea consumului de alcool**
- **Creșterea aportului de kaliu.**
- **Preparatele de elecție sunt IEC (Quadrapril, Ednit; Diroton; Berlipril)**
- **Se va monitoriza TA zilnic.**

Piciorul diabetic

- piele atrofica (fragila), uscata si calda
- reducerea pana la pierderea totala a senzatiei de durere si a perceptiei temperaturii
- atrofia musculaturii piciorului, cu modificari ale stabilitatii

Tratamentul de baza

-

Măsura de bază în cadrul tratamentului tuturor leziunilor diabetice o reprezintă **menținerea în limite normale a glicemiei**

Pansamentele utilizate in tratatamentul modern

- Au la baza principiul hidroactiv și asigură condiții optime pentru vindecare în fiecare din stadiile plagii
- I faza - exsudativă,
- II faza - de granulație
- III faza - de epitelizare.
- În acest sens, există pansamente hidroactive dedicate fiecăreia din fazele enumerate mai sus.

Alegerea corespunzătoare a pansamentului

- Reprezintă punctul cheie în inițierea tratamentului modern al plagii. Astfel pentru **faza de curatare**, denumita și faza exsudativă, pansamentele indicate sunt cele **pe baza de alginat de calciu**
- Pentru ranile infectate sau neinfectate, cu exsudat insuficient, moderat sau chiar cele uscate, acoperite de țesut necrotic este indicat pansamentul cu **poliacrilat superabsorbant**

- Pansamentele hidrocolooidale și hidrogelurile sunt recomandate în **fazele de granulație și epitelizare** pentru plagi cu secreții moderate și, respectiv, plagi uscate.
- Pentru plagile cu secreții moderate sau usoare se pot folosi de asemenea spumele din poliuretan cu strat de hidrogel
Pansamentele cu hidrocoloid, hidrogelurile și cele din spuma poliuretanică nu se aplică direct pe rani infectate!

CAPRICARE

**Efect antidolor si o hidratare
imediata in plagi si rani
Nu contine paraben**



Capricare

**Citrat de Ag in loc de paraben-
li va da avantaje adaugatoare a gelului**

- **lipsa iritarii pielii**
- **actiune antimicrobiana marcata**
- **efect regenerativ rapid**
- **spectru larg de actiune**
- **lipsa rezistentei**

Ag+

Preparate pentru tratamentul ranilor si ulcerelor Combinatie





Criteria de pansament ideal

- Să fie adsorbabil
- Să fie non aderent
- Să mențină umeditatea
- Să fie impermeabil pentru bacterii
- Să nu deranjeze pacientul
- Să nu fie toxic
- Să protejeze plaga de alte traumatisme



Managementul modern al plăgii

- se face după principiul **TIME**:
- T =(tissue debridement), **debridare** (a lărgi o plagă accidentală)
- I = (inflammation/ infection), *tratamentele antiinfecțioase*
- M =(moisture balance) **alegerea pansamentului corespunzător cantității de exsudat**
- E = (edge of wound) **urmărirea atentă a marginilor plăgii**

Regulile de aur ale îngrijirii piciorului diabetic:

- Spălați picioarele în fiecare zi cel puțin o dată
- Stergeți-vă picioarele cu atenție; nu lăsați umed spațiul dintre degete, deoarece umezeala favorizează apariția micozelor sau atrofii musculare la nivelul picioarelor.
- Folosiți ciorapi care absorb transpirația, care permit picioarelor să se aerisească și să se mențină uscate purtați numai ciorapi deschiși la culoare (de preferință albi). Astfel, leziunile care apar sunt mai repede observate dacă secreta puroi;
- purtați încălțăminte comodă aerisită, care să nu vă jeneze în niciun fel (de exemplu, adidas, sandale, pantofi cu talpă siliconată ortopedică)

Regulile de aur ale îngrijirii piciorului diabetic: (II)

- Nu umblați desculț sau doar cu ciorapi
- Pantofii noi se vor purta progresiv pentru acomodare.
- Inspectați-vă zilnic picioarele; folosiți o oglindă sau rugați o altă persoană să vă ajute Acest lucru este facut cel mai bine de un membru al familiei, având în vedere că diabeticul poate avea retinopatie diabetică;
- Unghiile trebuie tăiate cu atenție, drept, nu prea scurt. Folosiți pile pentru a nu avea colțuri ascuțite.
- folosiți zilnic o cremă hidratantă, care să mențină tegumentul picioarelor moale și suplu;
-

Regulile de aur ale îngrijirii piciorului diabetic: (III)

- tratați de urgență orice leziune dermatologică apărută la nivelul piciorului (dermatite interdigitale sau alte leziuni);
- mențineți-vă greutatea corporală în limite normale;
- urmați recomandările de tratament vasodilatator și antiagregant.
- Pantofii noi se vor purta progresiv pentru acomodare.

Regulile de aur ale îngrijirii piciorului diabetic: (VI)

- Senzația de picioare reci dispare doar prin tratament adecvat, prescris de medic, și nicidecum prin încălzirea lor cu sticle, cărămizi sau apropierea de foc. Acestea pot provoca arsuri grav
- Adresați-vă imediat medicului: dacă apar dureri în picioare sau, din contră, dacă remarcați că și-au pierdut sensibilitatea; dacă apar deformări, vezicule, ulcerații, fisuri, roseață, hemoragii

Masurile de prevenire

- menținerea în limite normale a glicemiei,
- igiena riguroasă a picioarelor,
- efectuarea constantă (anual) a examenelor specifice de evaluare a fluxului sanguin periferic.

Sănătatea este cel mai prețios dar al naturii, dar pentru a o apăra trebuie să o întreținem printr-o hrană corespunzătoare și cât mai multe exerciții fizice.

Nu trebuie să uităm că mișcarea este viața și viața este mișcare.