

Le diabète et le soin des pieds

Liste de vérification du patient

De nombreuses personnes atteintes du diabète ont des problèmes avec leurs pieds. Vous pouvez prévenir certains problèmes graves en suivant ces directives fondamentales. Demandez à votre médecin de vous expliquer vos propres facteurs de risque entourant les problèmes des pieds.

Vous devez...	Vous ne devez pas...
Vous examiner les pieds à tous les jours pour déceler toute coupure, fissure, meurtrissure, ampoule, lésion, infection ou marque inhabituelle.	Couper vous-même vos cors et callosités.
Vous servir au besoin d'un miroir pour voir le dessous de vos pieds.	Traiter vous-même un ongle incarné ou retirer des échardes avec un rasoir ou des ciseaux. Consultez votre médecin ou un spécialiste des pieds.
Examiner la couleur de vos jambes et de vos pieds. En présence d'enflure, de rougeurs ou de douleurs, ou si vos jambes ou vos pieds sont chauds, consultez immédiatement votre médecin ou un spécialiste des pieds.	Vous servir de médicaments en vente libre pour traiter des cors et des verrues. Ces médicaments sont dangereux pour les personnes diabétiques.
Nettoyer les coupures ou égratignures à l'eau et au savon doux et recouvrir les lésions avec un pansement sec pour la peau sensible.	Appliquer de la chaleur sur vos pieds en vous servant d'un sac d'eau chaude ou d'une couverture chauffante, Vous pourriez vous brûler sans vous en rendre compte.
Vous couper les ongles droits.	Vous faire tremper les pieds.
Vous laver et vous essuyer les pieds à tous les jours, surtout entre les orteils.	Prendre des bains très chauds.
Appliquer chaque jour une bonne lotion pour la peau sur vos talons et le dessous des pieds et essuyer l'excès de lotion.	Vous mettre de la lotion entre les orteils.
Vous changer de bas tous les jours.	Marcher pieds nus, à l'intérieur ou à l'extérieur.
Toujours porter de bonnes chaussures de soutien.	Porter des bas serrés, des jarretelles ou des mi-bas.
Toujours porter des chaussures ajustées par un professionnel dans un magasin digne de confiance. Des orthèses ajustées par un professionnel peuvent être utiles.	Porter des fausses semelles en vente libre, car elles peuvent causer des ampoules si elles ne sont pas adaptées à vos pieds.
Porter des chaussures à talons bas (moins de 5 cm de haut).	Demeurer assis pendant de longues périodes.
Acheter vos chaussures en fin d'après-midi (vous aurez les pieds légèrement enflés à ce moment).	Fumer.
Éviter d'exposer vos pieds aux grands froids et aux grandes chaleurs, y compris au soleil.	
Faire régulièrement de l'exercice.	
Consulter un spécialiste des pieds si vous avez besoin de conseils ou d'un traitement.	

Adapté avec l'autorisation de : Casella A. Feeling well...diabetes and foot care, a patient's checklist. Knowing Diabetes. © Diabetes Hamilton, 2002.

À travers le pays, l'Association canadienne du diabète mène la lutte contre le diabète en aidant les gens vivant avec le diabète à vivre une vie saine, pendant que nous avançons la recherche d'un remède. Nos efforts reçoivent l'appui d'un réseau communautaire de bénévoles qui nous aident à offrir de l'éducation et des services aux gens qui vivent avec le diabète, à défendre notre cause, à trouver un remède et à traduire la recherche en outils pratiques.