

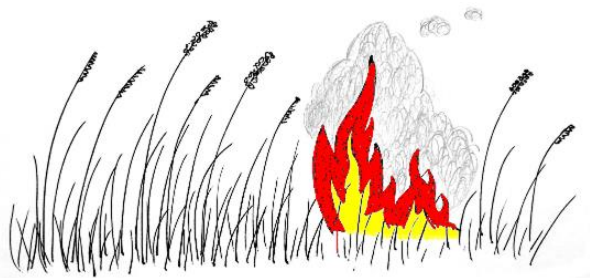
## Semnele unei infecții ale piciorului

O **infecție** vă poate distruge piciorul la fel de repede ca un incendiu care arde printr-o câmpie plină de iarbă uscată.

Dacă aveți o rana deschisă (*ulcer*) la picior, îngrijorați-vă când observați următoarele simptome:

1. Durere nouă sau umflarea piciorului.
2. Lichid care drenează din rana
3. Miros nou sau neplăcut al piciorului.
4. Frisoane, transpirații sau febră.
5. Îți este rău de la stomac.
6. Nu ai poftă de mâncare.

Dacă aveți oricare dintre acestea, consultați rapid, **până la sfârșitul zilei**, un medic sau o cameră de urgență la un centru medical cu experiență .



## Infecțiile la picior Plan de acțiune

1. Mergeți la un spital mare cu medici specialiști. NOTĂ: Este posibil să *nu* fie spitalul cel mai apropiat de casa dvs.
2. Cereți să fiți văzut de un **chirurg** care tratează **infecțiile picioarelor**.
3. Solicitați un **specialist** care poate verifica (și – dacă este necesar – să *îmbunătățească*) **circulația piciorului**. Acesta poate include un chirurg specializat în chirurgie vasculară, cardiacă sau generală. Anumiți medici de specialitate, cum ar fi cardiologii (specialiștii inimii) sau radiologii intervenționiști pot să fie calificați să facă acest lucru.

Vei avea un **risc mai mare de amputare a piciorului** dacă mergi la un spital fără specialiști care pot trata circulația proastă.

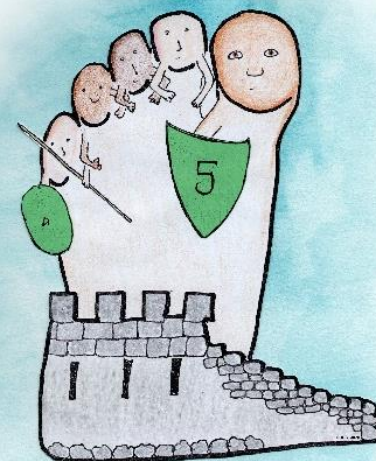
**TU** ești cel mai important avocat al sănătății tale. Fii o parte activă a echipei tale de îngrijire a sănătății!

Broșură scrisă și ilustrată de Neal R. Barshe, MD, MPH. Acest material are doar scop informativ și NU înlocuiește sfatul sau sfatul unui medic sau al unui alt profesionist din domeniul sănătății.



Avea diabet zaharat?

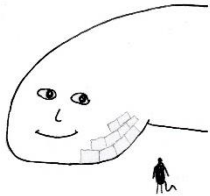
# VITA-TE ATENT LA PICIOARELE TALE!



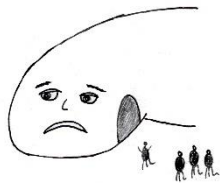
## Diabetul afectează PICIOARELE

Nu ai fi acolo unde ești astăzi dacă nu ar fi pentru picioarele tale. Ai grija de ele!

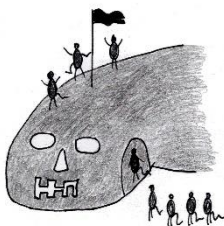
Pielea care este sănătoasă și întreagă este cea mai bună apărare împotriva infecțiilor.



Persoanele cu diabet sunt expuse riscului de a avea răni (*ulcere*) pe picioare.



Dacă nu sunt tratate, aceste ulcere pot permite dezvoltarea infecțiilor și moartea țesutului (*gangrenă*). Aceste probleme pot duce la pierderea unei părți sau a întregului picior (*amputație*).



Cel mai bun mod de a evita o amputare a piciorului este de a **menține intactă pielea** piciorului!

## Care este RISCUL meu?

### ☐ RISC MARE

- Dacă ați avut o amputație a unui deget de la picior sau a oricărei alte părți a piciorului.
- Dacă aveți *boală arterială periferică* (circulație proastă sau „întărirea” arterelor).
- Dacă sunteți pe dializă pentru insuficiență renală.

### ☐ RISC MEDIU

- Dacă aveți *neuropatie* (amorțeală, nu vă simțiți tălpile picioarelor).

### ☐ Risc scăzut/normal

- Niciunul dintre factorii de risc de mai sus.

## Ce ar trebui să FAC?

1. **In fiecare zi, uită-te la picioarele tale și la pantofii tăi.** Fiți atenți la răni, tăieturi, crăpături sau vezicule. Folosiți o oglindă sa va ajute dacă nu vă puteți vedea tălpile. Uitați-va la pantofi înăuntru și pe exterior. Consultați un medic sau alt furnizor de servicii medicale dacă găsiți o problemă.
2. **Renunțați la fumat – complet și pentru totdeauna.** Țigările provoacă probleme de sănătate devastatoare. Căutați asistență la: 1-800-QUIT-NOW or [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)
3. Niciodată nu mergeți desculț – chiar și în casă. Purtați pantofi și șosete confortabile, care se potrivesc la măsura.
4. Lucrați cu medicul dumneavoastră pentru controlul tensiunii arteriale, al colesterolului și al glucozei (inclusiv numărul de *hemoglobină glicozilată* ).