

## Signes d'une infection aux pieds

Une **infection** peut détruire votre pied aussi rapidement qu'un feu de forêt se déplaçant dans une prairie d'herbe sèche.

Si vous avez une plaie ouverte (*ulcère*) sur votre pied, vous devriez surveiller ces symptômes :

1. Nouvelle douleur ou enflure du pied.
2. La plaie qui suinte .
3. Odeur nauséabonde.
4. Frissons, sueurs ou fièvre.
5. Maux de cœur (nausée)
6. Manque d'appétit

Si vous développez un ou plusieurs de ces symptômes, consultez votre médecin ou allez à l'urgence d'un centre médical spécialisé avant **la fin de la journée**.



## Plan d'actions pour votre infection de pied

1. Rendez-vous dans un centre hospitalier spécialisé. ATTENTION : Il se peut que ce *ne* soit pas le centre le plus proche de votre domicile.
2. Demandez à voir un **chirurgien** qui traite les **infections de pieds**.
3. Demandez à voir un **spécialiste** qui peut vérifier (et - si nécessaire - *améliorer*) la circulation **de votre pied**. Cela peut inclure un chirurgien spécialisé en chirurgie vasculaire, cardiaque ou générale. Certains autres médecins spécialisés, tels qu'un cardiologue (spécialiste du cœur) ou un radiologue peuvent également être en mesure de vous aider.

Vous aurez un **risque plus élevé** de nécessiter une **amputation de la jambe** si vous allez à un centre hospitalier sans spécialiste en mesure de traiter une mauvaise circulation sanguine.

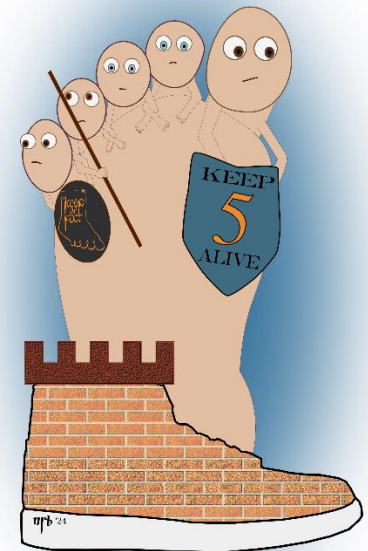
**VOUS** êtes le plus important représentant pour votre santé. Soyez un participant actif en collaborant avec votre équipe de professionnels de la santé!

Brochure écrite et illustrée par Neal R. Barshes, MD, MPH. Ce matériel est uniquement à des fins d'information et ne remplace PAS l'avis ou le conseil d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé. Traduction française par Pierre Charland, RN



Souffrez-vous du diabète?

# PROTÉGEZ VOS PIEDS !



# Le diabète affecte les PIEDS

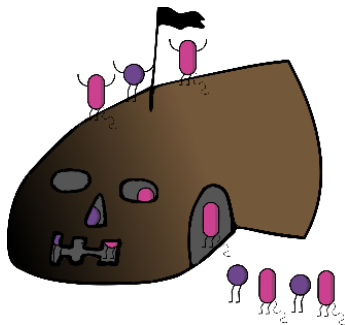
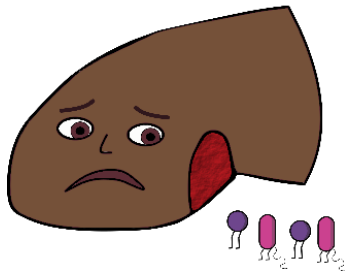
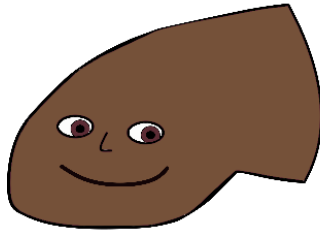
Vous ne seriez pas où vous êtes aujourd'hui sans vos pieds. Prenez soin d'eux!

Une peau saine et intègre est la meilleure défense contre les infections.

Les personnes atteintes de diabète risquent d'avoir des plaies (*ulcères*) aux pieds.

S'ils ne sont pas traités, ces ulcères peuvent favoriser le développement d'infections et de tissus morts (*gangrène*). Ces problèmes peuvent entraîner la perte d'une partie ou de la totalité de votre pied (*amputation*).

La meilleure façon d'éviter une amputation de la jambe est de **maintenir l'intégrité de votre peau** de vos pieds!



## Quel est mon niveau de RISQUE ?

### RISQUE ÉLEVÉ

- Si vous avez subi une amputation d'une orteil ou de toute autre partie de votre pied.
- Si vous souffrez d'une *maladie artérielle périphérique* (mauvaise circulation ou « durcissement » des artères).
- Si vous êtes sous dialyse pour insuffisance rénale.

### RISQUE MOYEN

- Si vous souffrez de *neuropathie* (engourdissement, manque de sensation de vos pieds)

### Risque Faible ou Normal

- Aucun des facteurs de risque ci-dessus

## Que dois-je faire?

1. **Regardez vos pieds et vos chaussures à chaque jour.** Faites attention aux plaies, coupures, fissures ou ampoules. Utilisez un miroir si vous ne pouvez pas voir vos pieds. Portez attention à l'intérieur et l'extérieur de vos chaussures. Consultez un médecin ou un autre professionnel de la santé si vous constatez un problème.
2. **Arrêtez de fumer – complètement et pour toujours.** La cigarette cause des problèmes de santé dévastateurs. Demandez de l'aide au 1-855-QUIT-VET, 1-800-QUIT-NOW ou [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)
3. Ne marchez jamais pieds nus, même à la maison. Portez des chaussures et des chaussettes confortables et bien ajustées.
4. Collaborez avec votre médecin afin d'améliorer votre pression artérielle, votre cholestérol et votre glycémie (y compris votre *hémoglobine A1c*).