



HIGIENE I DIABETIS

Com ja hem anat veient en els capítols anteriors, la diabetis tipus I, és una malaltia autoimmunitària i crònica, en la que controlar la glucèmia no és del tot fàcil. Per això, pot haver una predisposició a tenir una sèrie d'alteracions secundàries.

Per aquest motiu expliquem una sèrie de consells higiènics generals a seguir en tots els nens i especialment en els diabètics.

UNS PEUS SANS



QUE PUC FER PER A CUIDAR-ME ELS PEUS?

Podem prevenir els problemes en els peus, evitant aquelles circumstàncies que empitjoren la circulació de la sang (hiperglucèmia, hipertensió, colesterol, etc.) i realitzant un adequat control i vigilància dels seus peus.

EN QUE CONSISTEIXEN AQUESTES CURES?

Cal realitzar diàriament una bona higiene:

- Utilitzar aigua temperada (36°-37°).
- Utilitzar un sabó neutre.
- Evitar l'ús de raspalls o manyoples de crinera o altres productes irritants o aspres.
- Ha de rentar-se tot el peu, sense oblidar les zones de la planta i entre els dits.



· Canviar-se diàriament els mitjons o mitges. Aquests han de ser suaus, preferiblement de cotó, fil o llana, sense costures ni doblecs.





Realitzar un bon assecat:

- Assecar bé els peus, insistint entre els dits, utilitzant una tovallola suau, evitant la fricció excessiva.
- Cal tenir en compte que els peus humits són la causa de maceracions de la pell i font de possibles infeccions.



Realitzar una bona hidratació:

- Cal hidratar la pell utilitzant cremes hidratants a base de lanolina, aplicant sempre una capa fina i realitzant posteriorment un massatge en la planta, el dors i tota la cama, fins al genoll. No convé aplicar la crema entre els dits.
- Mai utilitzar pols de talc o productes similars, ja que això afavoriria la maceració de la pell.

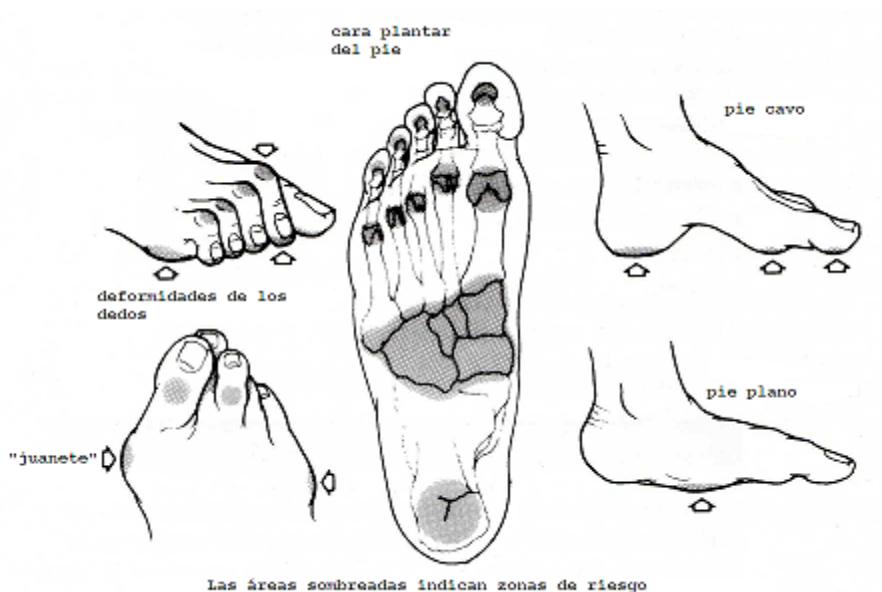
Realitzar una bona cura de les ungles:

- Les ungles massa llargues, massa curtes o malament tallades, poden donar problemes i ser causa d'infecció.
- El millor moment per a tallar-les és després del rentat dels peus, quan estan més toves.
- Tallar-les horitzontalment, deixant rectes les vores i llimant les puntes amb una llima de cartró, si cal.
- No s'han de tallar massa, ha de sobresortir la làmina de l'ungla, almenys 1 mil·límetre per davant del tou del dit.
- No utilitzar mai: tisores amb punta, alicates de manicura, fulles d'afaitar, llimes metàl·liques, etc.



QUINS SÓN ELS PROBLEMES MÉS COMUNS EN ELS PEUS, QUE PODEN CAUSAR INFECCIONS EN UNA PERSONA DIABÈTICA?

De forma general, els mateixos que en qualsevol altra persona. Segons l'esquema general, tindrem en compte,





Les possibilitats més específiques, són les següents:

- Les ungles encarnades: quan la punta o la part lateral de la unglia es clava en la pell i creix per haver-la tallat incorrectament.
- Les berrugues plantars, causades per acció d'alguns virus.
- Les butllofes: que apareixen quan les sabates exerceixen massa pressió en un punt o no s'utilitzen mitjons.
- Els calls i callositats: són capes gruixudes de pell que apareixen, per fricció o per pressió continuada en un mateix punt.
- Els galindons: quan el dit gros del peu està inclinat cap als altres dits. Els galindons són més freqüents en algunes famílies. Les sabates curtes afavoreixen la seva aparició.
- Els dits en martell: quan un múscul del peu s'afebleix. Les sabates massa petits (curts) també poden causar el dit en martell.
- Peu d'atleta: ho provoca un fong que fa que la pell es posi vermella i s'esquerdi.



Dedo en martillo



Juanete

COM PODEN LES SABATES AJUDAR EN LA CURA DELS PEUS?

Les sabates que es venen en els comerços, generalment, solen ser adequades.

Es considera una bona sabata:

- Que sigui tova, lleugera i de cuir, però la sola ha de ser antilliscant i no massa gruixuda.
- La puntera no ha de ser ni massa estreta ni massa ampla
- El contrafort de la sabata (part posterior), ha de ser forta i no excessivament alta, però per contra la sola ha de ser flexible.

S'han de provar:

- A última hora del dia (quan els peus estan més inflats).
- Amb mitjons ben adaptats als peus i al model de sabata que desitgi comprar.

Les sabates s'han de cuidar:

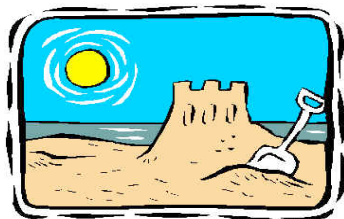
- Comprovar tots els dies el seu interior amb la mà, per a vigilar que no hi hagi esquerdes, el folro estigui desenganxat, hi hagi pedretes o irregularitats, etc.
- Cal reparar les parts desgastades de la sabata per a evitar lesions.

Sabates per a la platja:

- Sabates lleugeres, tancats o sandàlies.

· MAI CAMINAR DESCALÇ!

- Rentar-se i assecat-se els peus freqüentment amb aigua dolça. L'aigua salada i la sorra són agressius.



Si et fas una ferida:

- Desinfecta-la amb una gasa estèril i un antisèptic incolor.
- No utilitzar pomades, antibiòtiques d'ús local, ni productes colorits: augmenten els riscos i oculten la ferida.
- Cobreix-la amb gasa estèril i esparadrap de paper.
- Recordar vacunar-se contra el tètan. Si ja ho estàs, no oblidis posar-te la dosi de record, cada 10 anys.





HOSPITAL DE NENS DE BARCELONA

EN RESUM

Examinar los pies todos los días y comprobar que no haya enrojecimiento, hinchazón, callos, durezas, uñas encarnadas o cortes en la piel.		No aplicar calor o frío directamente sobre los pies.	
Lavar los pies a diario con un jabón neutro y agua templada.		Utilizar calcetines y medias de algodón o lana, sin costuras ni elásticos que opriman. Cambiarlos todos los días.	
Secarlos bien.		Llevar solamente zapatos cómodos y flexibles de cuero sin mucho tacón y con puntera redondeada.	
Utilizar crema hidratante pero no entre los dedos.		No caminar descalzo, ni siquiera dentro de casa.	
Es preferible limar las uñas con una lima de cartón mejor que cortarlas.			

UNA BOCA SANA

QUE TÉ A VEURE LA CURA DE LA BOCA AMB LA MEVA DIABETIS?

Si no es cuida adequadament la boca, es poden originar infeccions que després seran difícils de guarir i que poden descompensar la teva diabetis. Aquesta cura, ha de tenir-se en compte fins i tot en aquelles persones amb una predisposició a ser diabètics i abans de la fase manifesta de la malaltia.

PER QUE CAL MANTENIR LA BOCA I LES DENTS NETES, SANES I LLIURES DE GÈRMENS?

- Unes dents sanes t'ajuden a mastegar el menjar, parlar clarament i somriure de forma agradable.
- Prevenen forats en les dents (caries) i sagnat de les genives.
- Prevé dolor en la teva boca.





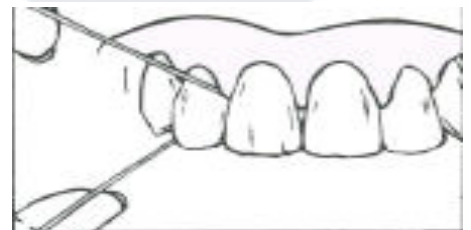
QUE ES NECESSITA PER A TENIR UNA BOCA SANA?

- Un raspall de dents, amb una duresa variable segons el consell del dentista
- Pasta dental
- Fil dental
- Aigua



COM MANTINC LA MEVA BOCA I DENTS NETES I SANES?

- Cal raspallar-se les dents com a mínim dues vegades al dia, tots els dies i després del menjar corresponent.
- Passar-se el fil dental per a llevar les restes de menjar.
- Menjar aliments i begudes saludables.
- Evitar els menjars enganxosos i dolços.
- Visitar al dentista com a mínim, una vegada a l'any.



QUÈ HAS DE PLANIFICAR QUAN VAGIS AL DENTISTA?

- Comentar-li al dentista que ets diabètic.
- Menjar unes hores abans de la visita al dentista. El millor moment, perquè el dentista treballi en la boca és quan el nivell de sucre en la sang està dintre dels límits de bon control i l'efecte de la insulina és menor. L'hora més recomanable seria una visita al matí, després del desdjejuni.
- Has d'ajustar el teu pla de menjar habitual després de visitar-te amb el dentista. Si no pots mastegar bé, planifica com ingerir les racions que necessites en forma de líquids o aliments tous.
- Si es necessita una atenció odontològica urgent, cal realitzar-la en un Hospital o lloc especial on puguin controlar-te durant i després de la cirurgia.



LES INFECCIONS D'ORINA

QUÈ SÓN LES INFECCIONS URINÀRIES?

L'orina, en condicions normals és estèril: conté fluïts, sals i deixalles, però està lliure de bacteris, virus, i fongs. Quan uns microorganismes, generalment bacteris del tub digestiu, entren per la uretra, que és l'obertura a l'exterior de les vies urinàries, i comencen a reproduir-se, ocorre una infecció.

QUINS SÓN ELS SÍMPTOMES D'UNA INFECCIÓ URINÀRIA?

- Pot anar des de lleus molèsties, fins a ser molt doloroses.
- Sensació de coïssor, pressió o dolor en l'àrea de la bufeta o en orinar.
 - Necessitat urgent d'orinar, però només surt una petita quantitat d'orina.
 - L'orina pot semblar tèrbola, fins i tot vermellosa si té sang.

PERQUÈ LES PERSONES DIABÈTIQUES PODEN TENIR INFECCIONS D'ORINA DE FORMA MÉS FREQUENT?

Els diabètics tenen major risc a causa dels canvis en el sistema immunològic i perquè la presència de glucosa en l'orina és un factor de risc d'infeccions urinàries. Els diabètics mal controlats poden arribar a tenir infeccions renals de repetició.



COM ES PODEN PREVENIR LES INFECCIONS D'ORINA?

Realitzar canvis en alguns hàbits quotidians pot servir de gran ajuda per a evitar les infeccions urinàries.

- Prendre líquids, entre sis i vuit gots al dia. Prendre aigua és el millor.
- Orinar freqüentment i quan sentis la necessitat de fer-lo. Els bacteris poden créixer quan l'orina roman en la bufeta urinària massa temps.
- Després d'anar al bany, neteja't sempre de davant cap a enrere. Això és de particular importància després d'una evacuació intestinal, especialment en les nenes.
- Usa roba interior de cotó i amb peces folgades.



EVITAR LES INFECCIONS GENITALS

QUÈ ÉS LA CANDIDIASI VAGINAL?

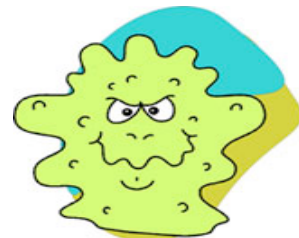
La candidiasi vaginal és causada per un fong o llevat que es troba en la vagina i que no significa, en principi, l'existència de malaltia alguna. Només quan s'altera el pH (acidesa) i passa a ser alcalí, desapareix la protecció natural i això fa que el germen es torni patògen.

PERQUÈ LES PERSONES DIABÈTIQUES TENEN MÉS RISC DE PATIR CANDIDIASI VAGINAL?

Per que la glucosa en excés facilita l'activitat patògena dels bacteris i fongs que estan presents en poques quantitats a la vagina.

QUINS SÓN ELS SÍMPTOMES?

- Flux espès, groguenc.
- Forta picor (prurigen), ardor i inflamació, sobretot a la nit.
- Molèsties a l'orinar.
- Pot haver cansament, fatiga, migranyes, cefalees, distensió abdominal, irritabilitat, etc.



QUÈ ES POT FER PER A PREVENIR-LA?

- Evitar les dutxes vaginales.
- No és aconsellable usar detergent perfumat, lleixiu o suavitzant en les peces de roba interior.
- Evitar roba massa atapeïda, doncs restringeix la circulació de l'aire.
- És convenient usar roba interior de cotó.
- S'ha d'evitar l'àrea vaginal, quan s'usin desodorants o sabons aromàtics.
- No són aconsellables els banys de bombolles.
- Evitar el consum d'alcohol i cafeïna.
- Ser curoses amb les relacions sexuals, utilitzant les normes habitualment recomanades.



HOSPITAL DE NENS DE BARCELONA

Treball elaborat el Juliol del 2008

Dr. C. Pavia Sesma

Servei d'Endocrinologia de l'Hospital de Nens de Barcelona

Sra. Sonia Lopez

Infermera. Educadora diabetologica

Servei d'Endocrinologia de l'Hospital de Nens de Barcelona