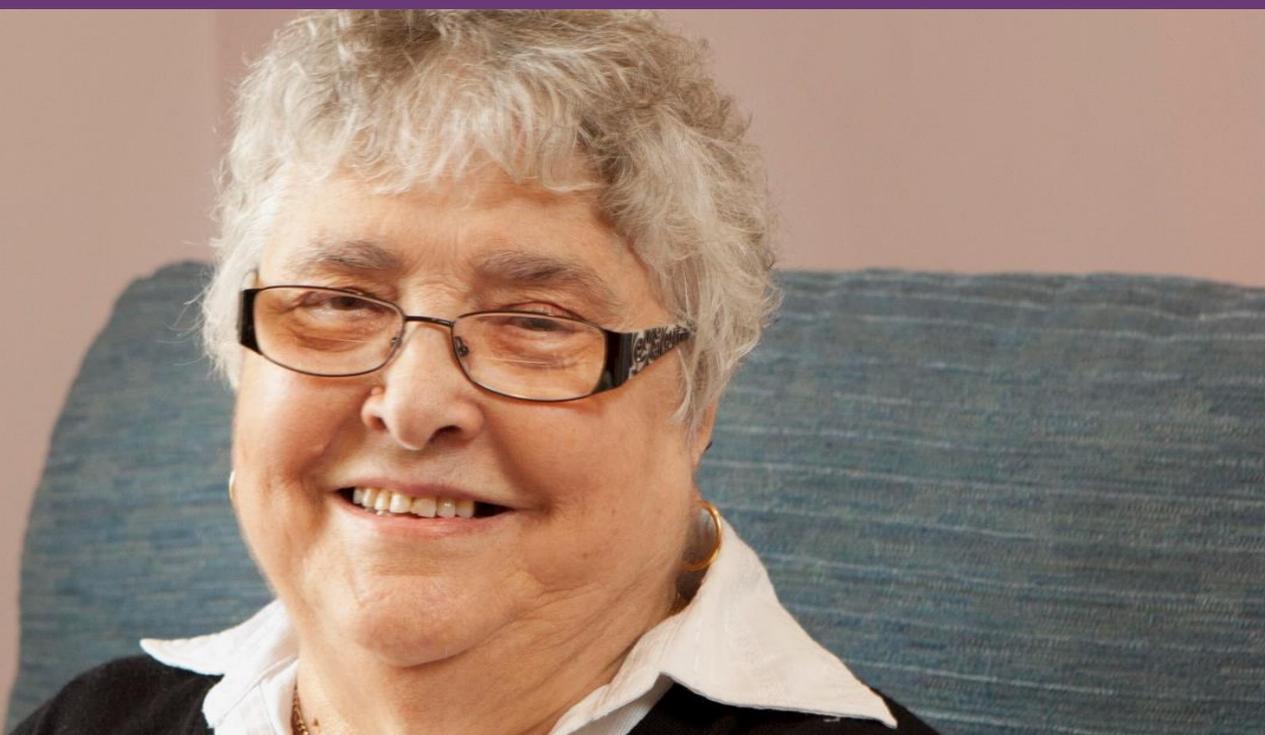


AIDEZ VOTRE GUÉRISON



Votre guide pour le soin d'une plaie

ULCÈRE DU PIED DIABÉTIQUE

Vous avez un ulcère du pied diabétique. C'est un genre de plaie que les personnes diabétiques peuvent avoir pour diverses raisons.

La perte de la sensation aux pieds provoquée par le diabète peut avoir pour résultat que des pressions ou des blessures passent inaperçues. Des chaussures qui ne vous font pas bien peuvent appliquer trop de pression à vos pieds, sans que vous le ressentiez. De petites blessures courantes, comme une éraflure, une coupure, un bleu ou une ampoule, peuvent être négligées et devenir des ulcères. De plus, l'insuffisance de la circulation du sang qui résulte du diabète réduit la capacité de guérison du corps. L'usage du tabac augmente ce risque également, car la circulation du sang vers les extrémités des membres est alors diminuée.

L'ulcère du pied diabétique est souvent sans douleur, mais il peut prendre plusieurs semaines ou même plusieurs mois à guérir. C'est la cause d'hospitalisation la plus fréquente pour les personnes qui ont le diabète. Un ulcère non soigné aboutit souvent à une amputation chirurgicale.

GÉRER VOTRE ULCÈRE DU PIED DIABÉTIQUE

En sachant ce qui a causé votre ulcère artériel et les facteurs de risque, vous saurez mieux comment gérer votre plaie et prévenir la formation d'ulcères artériels à l'avenir. Pour atteindre VOTRE meilleur niveau de santé, voici ce que vous devez faire :



1. **Surveillez et gérez votre taux de glycémie.**

Votre infirmière ou infirmier peut vous aider à apprendre comment le faire.



2. **Portez des chaussures et des chaussettes qui vous font bien.**

Votre infirmière ou infirmier pourrait vous recommander de voir un podiatre pour obtenir des chaussures spéciales qui épargent de la pression à vos pieds.



3. **Évitez d'aller pieds nus.**

Une personne diabétique n'a pas la sensation de ses pieds, donc il est dangereux pour elle de marcher pieds nus.



4. **Ayez une alimentation équilibrée**

et riche en protéines, car les protéines aident à garder la peau en bon état et à guérir les plaies. Votre équipe de soins des Services de soutien à domicile et en milieu communautaire Nord-Est pourrait vous recommander un régime alimentaire spécial.



5. **Si vous fumez, CESSEZ!**

C'est mauvais pour la circulation du sang, la peau et le corps généralement. Votre équipe vous présentera des options pour vous aider à surmonter votre accoutumance. C'est certainement une des meilleures choses que vous pouvez faire pour aider votre corps à tout âge.
