

Pied diabétique

Important
à savoir



Qu'est-ce qu'un pied diabétique?

Le pied diabétique est un ulcère ou des lésions cutanées du pied résultant de complications diabétiques. L'ulcère est souvent accompagné d'une infection.

Quelques faits :

- ▶ 15% des diabétiques sont prédisposés à développer un « pied diabétique ».
- ▶ 4 à 10% des diabétiques souffrent d'ulcères.
- ▶ 2 à 4% devraient subir une amputation du pied.
- ▶ 70 à 90% des amputations dans le monde occidental sont dues au diabète..

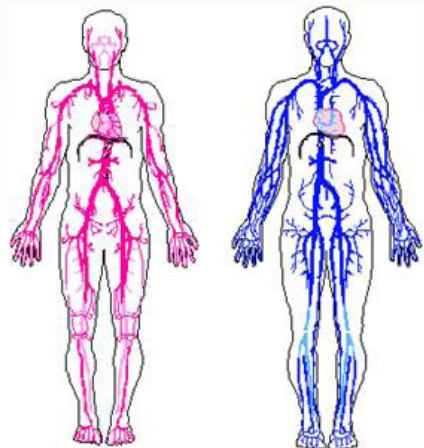
Les facteurs

Neuropathie périphérique -une absence de sensation nerveuse. Affecte jusqu'à 50% des diabétiques.

Les causes: un dérèglement de l'apport sanguin au système nerveux. Des valeurs élevées de sucre qui endommagent la gaine nerveuse.

Caractérisé par: des picotements, des engourdissements, un endormissement des membres, une instabilité, une absence de sensation de chaleur/froid, une sensation de brûlure, une hypersensibilité au toucher.

Lésions du nerf moteur périphérique entraîne une faiblesse des muscles du pied et entraîne une déformation du pied.



Lésions nerveuses autonomes formation de peau sèche et de fissures dans les pieds et augmentation de la tendance à la formation d'une peau épaisse et dure.

Maladie vasculaire périphérique - réduit le flux sanguin vers le pied et augmente ainsi les lésions en ralentissant la cicatrisation des plaies.

Des soins appropriés des membres sont essentiels pour maintenir leur intégrité et prévenir les complications, les douleurs et l'hospitalisation.

Il est important d'être attentif aux symptômes et d'effectuer les étapes suivantes quotidiennement.

Prévenir la pathologie du pied diabétique

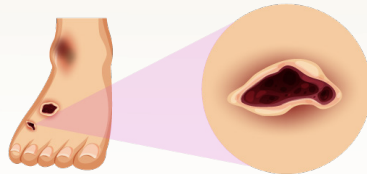
- ▶ Équilibrez les niveaux de sucre.
- ▶ Conservez une hygiène des pieds et des ongles (comme expliqué ci-dessous).
- ▶ Vérifiez régulièrement vos pieds, même si vous pensez ne pas avoir de problème - un miroir grossissant peut être utilisé.
- ▶ Vous pouvez vous soigner les petites lésions vous-même mais si la blessure ne répond pas rapidement au traitement, consultez sans tarder un professionnel.
- ▶ Nettoyez les lésions et les abrasions légères avec du savon et appliquez un pansement léger.
- ▶ Si des cloques se forment - ne les touchez pas, si elles éclatent - pansez-les comme vous le feriez pour une petite incision.
- ▶ N'utilisez pas de médicaments puissants comme l'iode ou les pommades du commerce.
- ▶ Ne placez pas de pansement adhésif directement sur la plaie.

Signes annonçant un pied diabétique

Adressez-vous à un professionnel de la santé dès l'apparition des signes suivants:

- ▶ Une décoloration de la jambe ou du pied.
- ▶ Tout écoulement d'une hernie, fissure de la peau, verrue ou sous l'ongle.
- ▶ Tuméfaction dans n'importe quelle partie de votre pied.

Il est important de comprendre que la sensation de douleur, de chaleur et de froid s'amointrit et que la circulation sanguine est affaiblie. Un frottement léger et indolore permet l'entrée de bactéries créant une infection pouvant se propager très rapidement en raison de l'altération du flux sanguin. Le fait de ne pas traiter rapidement les plaies mineures peut entraîner des infections graves. Gardez à l'esprit que même de petites infections peuvent perturber l'équilibre du diabète.



Hygiène

- ▶ Lavez vos pieds tous les jours dans de l'eau tiède jusqu'à 37 degrés.
- ▶ Utilisez un savon doux.
- ▶ Après le bain, rincez la peau des pieds et séchez-la très soigneusement entre les orteils.
- ▶ Évitez de séparer les doigts de force.
- ▶ Absorbent l'humidité entre les doigts de vos pieds avec une serviette douce.
- ▶ Évitez de frotter la peau.

Ongles coupés

- ▶ Couper les ongles des pieds - après le bain lorsqu'ils sont mous. Coupez les ongles en ligne droite et veillez à ne pas couper les ongles trop courts.
- ▶ Ne coupez pas les extrémités de l'ongle dans les rainures de l'ongle, mais laissez-les pousser droit lorsqu'ils sont à l'extérieur de la rainure de l'ongle.
- ▶ N'utilisez pas d'appareil tranchant pour nettoyer l'extrémité libre de l'ongle ou les rainures de l'ongle.
- ▶ Si vos ongles sont douloureux ou difficiles à couper, consultez un podiatre ou un pédicure spécialisé dans le domaine.
- ▶ Si un problème apparaît- continuez à consulter un podiatre.

Peau sèche et peau humide

- ▶ Appliquez quotidiennement une pommade sur la peau (pas entre les doigts).
- ▶ Appliquez doucement la crème et imprégnez-la dans la peau après vous être lavé les pieds. Si la peau transpire, séchez l'humidité, surtout entre les orteils.
- ▶ Il vaut mieux éviter de séparer les doigts par des moyens créant une tension sur la peau.



Chaleur et froid

- ▶ Ne prenez pas de bain trop chaud. La température de l'eau ne doit pas dépasser 37 degrés Celsius, mesurez la température de l'eau à l'aide d'un thermomètre à bain.
- ▶ Ne vérifiez pas la chaleur de l'eau avec votre main car les nerfs des mains et des pieds peuvent être engourdis, si nécessaire, vérifiez avec le coude.

- ▶ Ne vous asseyez pas trop près des radiateurs ou des cheminées.
- ▶ Évitez d'utiliser une bouillotte ou des draps électriques.
- ▶ Favorisez l'utilisation des chaussettes en coton blanc.
- ▶ Évitez les pieds mouillés. Si vos pieds sont mouillés, vous devez les sécher et porter des chaussettes sèches et des chaussures sèches.

Chaussures et chaussettes

- ▶ Portez des chaussures bien ajustées à vos pieds, avec des lacets et un intérieur souple.
- ▶ Ne portez pas de chaussures auxquelles vous pensez devoir « vous habituer ».
- ▶ Il est recommandé d'ajuster une chaussure ou une semelle intérieure personnalisée en fonction des points de pression existants dans le pied.
- ▶ Achetez des chaussures l'après-midi car les pieds sont enflés et vous pouvez donc choisir la bonne taille.
- ▶ Il est recommandé de marcher plusieurs heures par jour avec une chaussure neuve, jusqu'à ce qu'elle soit complètement ajustée.
- ▶ L'intérieur de la chaussure doit être doux et spongieux. La semelle doit être épaisse.
- ▶ Il est important que vous ayez au moins 2 paires de chaussures.
- ▶ Il est recommandé de porter des chaussures fermées afin de fournir une protection complète du pied.
- ▶ Vérifiez quotidiennement l'intérieur de la chaussure avec vos mains pour détecter les corps étrangers et les zones non lisses.



- ▶ Une pression des chaussettes/collants sur le pied

doit être évitée.

- ▶ Portez des chaussettes en coton et changez-les tous les jours.
- ▶ Évitez de marcher pieds nus à l'intérieur ou à l'extérieur. Ne marchez pas pieds nus au bord de la mer.

Verrues et callosités

- ▶ Ne traitez pas les verrues et les callosités par vous-même et ne laissez pas une personne non qualifiée le faire à votre place. Le traitement doit être effectué par un pédicure spécialisé ou un podiatre.
- ▶ N'utilisez pas de décapants pour verrues - ils contiennent des acides qui peuvent être nocifs.
- ▶ Toute verrue ou callosités de la peau, les ongles des pieds qui s'incrudent dans la peau et autres problèmes de pieds - ne doivent être traités que par un podiatre !
- ▶ Assurez-vous que le podiatre qui vous traite est un expert agréé

Soins des pieds pendant les vacances

- ▶ Voyager pendant de longues vacances peut causer des problèmes aux jambes, par conséquent, veillez à ce que le voyage se passe sans problème :
- ▶ Les longs trajets en train, en bus ou en avion peuvent provoquer un gonflement des jambes. Marchez dans l'allée toutes les demi-heures.
- ▶ Prenez une paire de chaussures supplémentaire pour le voyage.
- ▶ Si vous utilisez habituellement des chaussures fournies par l'hôpital,



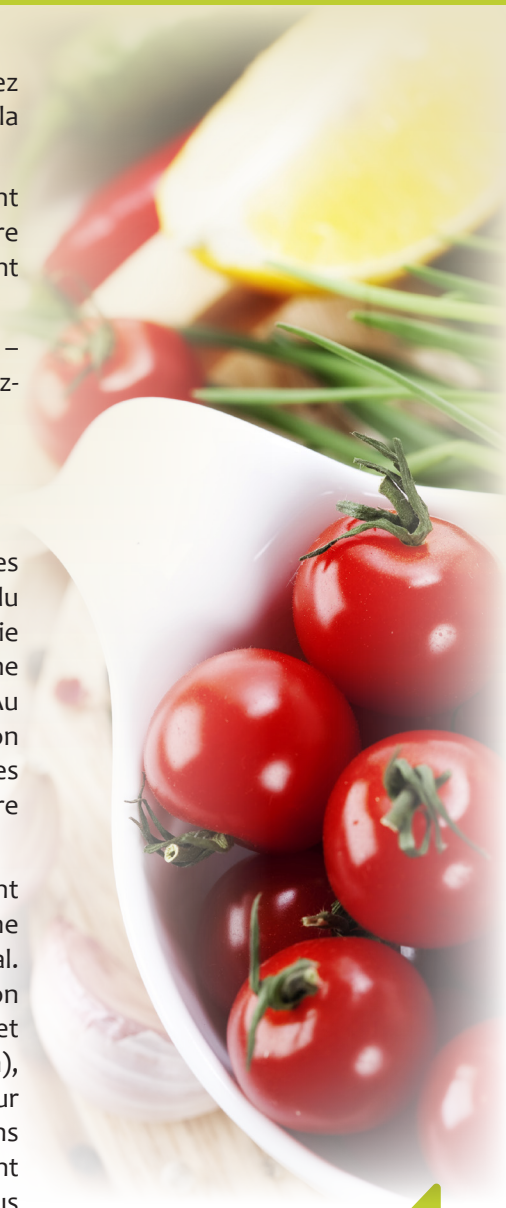
essayez de les porter même lorsque vous êtes en vacances. N'oubliez pas que le passage à des chaussures ordinaires peut causer des ulcères et gâcher vos vacances.

- ▶ Ne marchez pas pieds nus sur la plage et dans l'eau. Portez uniquement des sandales de plage en plastique.
- ▶ Évitez les coups de soleil sur les jambes et les semelles. Utilisez un écran solaire avec un indice de protection solaire élevé ou couvrez votre corps.
- ▶ Si votre peau est très sèche au soleil, appliquez une crème hydratante sur vos pieds. Portez une attention particulière aux talons – à cet endroit la peau sèche se fissure facilement.
- ▶ Emportez des pansements avec vous en vacances pour traiter les petites lésions.
- ▶ Nettoyez toute petite verrue, incision ou égratignure avec un désinfectant dilué et appliquez un pansement sec.
- ▶ Examinez vos pieds tous les jours et vérifiez s'il n'y a pas d'ecchymoses, de gonflements ou de décolorations. Si ces problèmes se présentent, consultez un médecin local.

Traitement de l'ulcère du pied

- ▶ Contactez un médecin en cas de blessure au pied telle qu'une incision, une plaie, un champignon ou une plaie non cicatrisée.
- ▶ Ne paniquez pas si vous avez développé un ulcère du pied – dans la plupart des cas, les ulcères répondent à un traitement approfondi. Appelez immédiatement votre médecin.
- ▶ Changez de pansement tous les jours, selon les instructions du médecin.
- ▶ S'il vous est difficile de vous soigner seul, demandez de l'aide à l'infirmière.



- 
- ▶ Veillez à soulever le membre, évitez toute activité intense jusqu'à la récupération.
 - ▶ Assurez-vous de recevoir régulièrement un traitement podologique. Si l'ulcère s'aggrave, contactez immédiatement un médecin.
 - ▶ Si vous prenez des antibiotiques – veillez à ne pas en manquer et assurez-vous de les prendre correctement.

Conseils nutritionnels

Le pied diabétique est l'une des complications les plus courantes du diabète, causée par une ischémie (diminution de l'apport sanguin), une neuropathie et une infection du pied. Au fil du temps, l'apport sanguin à la région diminue en raison de la détérioration des vaisseaux sanguins de la région. Un ulcère infecté se forme.

Les soins des pieds diabétiques dépendent de divers facteurs et nécessitent une attention particulière à votre état général. Le traitement comprend la réanimation du pied (l'élimination des tissus morts et l'accélération du processus de guérison), un traitement antibiotique (pour empêcher la croissance de bactéries dans la zone nécrotique) et un traitement nutritionnel - encourageant les processus

de construction par consommation de calories et de protéines.

Lorsque la maladie est déséquilibrée et non traitée, le pied diabétique peut entraîner l'amputation du membre.

Par conséquent, l'équilibre de l'apport en sucre est d'une grande importance pour la guérison et la guérison de la plaie en ajustant le menu à faible teneur en sucre et en enrichissant le menu avec des calories et des protéines au besoin.

Régime pauvre en glucides Recommandations:

1. Assurez-vous de bien manger, 3 repas principaux par jour et 3-4 collations.

Le petit-déjeuner est un repas très important car il coupe le jeûne de la nuit et fournit l'énergie nécessaire pour les heures du matin. Par conséquent, **ne renoncez jamais au petit-déjeuner.**

Le dîner est très important car il fournit les quantités nécessaires de glucose pour la nuit.

2. Limitez la consommation de sucres simples : sucre, miel, alcool, chocolat, gelée, jus de fruits, confiture, boissons sucrées, bonbons, glaces, gâteaux et biscuits.
3. Il est recommandé de consommer des glucides complexes tels que : pain, farine, riz, pommes de terre, pâtes, nouilles, flocons, macaroni, boulgour, semoule, céréales, maïs, patates douces, pois verts. Sont également inclus dans ce groupe les légumineuses : les pois chiches, les haricots et les pois secs, les fèves.



Répartissez les glucides complexes tout au long de la journée, selon les instructions de la diététiste.

1. Fibres alimentaires – Favorisez la consommation d'aliments contenant des fibres alimentaires. Les fibres alimentaires sont des glucides qui ne se décomposent pas dans le processus digestif et se trouvent dans des aliments tels que: le pain cru, le riz entier, les pâtes complètes, le boulgour, les lentilles, les pois, les haricots, les pois chiches, le soja.

La variété de légumes est aussi un réservoir de fibres alimentaires, il est conseillé de consommer les légumes de toute nature, cuits ou crus et de préférence dans leur peau (sauf les pommes de terre, les pois crus et le maïs).

2. Fruits – les fruits qui contiennent du sucre simple sont autorisés mais limités, nous noterons qu'ils sont riches en vitamines et en fibres alimentaires et il est recommandé d'en consommer quotidiennement.

La portion de fruit sera déterminée par la diététiste dans le cadre du menu, chaque fruit sera consommé dans un repas séparé.

3. Les édulcorants artificiels sont autorisés dans les boissons froides/chaudes : Sucrazit, Sucrazit zahav, Matok ve Kal, Dietip, Sucar dayet, Sucralight, Sweet-diet, Matok ve kal zahav. Ce sont tous des édulcorants qui ne contiennent pas de calories. L'utilisation de produits alimentaires « sans sucre » se fera sur recommandation de la diététiste dans le menu personnel.

4. Il est recommandé de réduire la consommation de



graisses animales, il est conseillé de privilégier l'huile d'olive ou de canola à la margarine et au beurre. Il est conseillé de réduire les viandes grasses : hamburger, kebab, saucisses, saucissons, viande hachée (achetée) de mouton, veau gras, bœuf et abats.

Vous pouvez consommer du poulet, de la dinde, du poisson, du bœuf maigre et du veau sans gras visible, le pastrami de dinde et des substituts végétaux.

Il est conseillé d'éviter les aliments gras achetés tels que les Jahnouns, les borekas, les malawah, les feuilles de brick farcies, les pizzas, etc.

5. Il est conseillé de consommer des produits laitiers allant jusqu'à 5% de matière grasse mais en limitant les produits laitiers liquides.

Les produits laitiers liquides contiennent du lactose qui est le sucre du lait, du groupe des glucides simples. La consommation d'aliments de ce groupe doit être limitée et consommée avec des fibres alimentaires ou une portion de graisse végétale,

ces aliments doivent être répartis entre les repas tout au long de la journée.

Par exemple: un verre de lait pendant la journée.

6. Il est recommandé de pratiquer un exercice physique pendant environ 30 minutes consécutives par jour. L'activité doit être réalisée après un repas léger contenant un glucide complexe pour prévenir un état hypoglycémique. Les activités recommandées sont la marche, la natation, le vélo. Consultez un médecin avant cette activité et adaptez le type d'activité à l'état de votre pied.



Ne faites pas d'exercice lorsque votre taux de diabète est instable (sucre supérieur à 300 mg% ou état proche d'une hypoglycémie)..

Prenez dans votre sac un morceau de sucre ou du jus de fruit sucré ou une collation sucrée, en cas d'hypoglycémie

Enrichir le menu avec des protéines

En raison des dommages causés aux tissus cutanés, il est très important de consommer une quantité suffisante de protéines.

Les protéines sont un composant important dans la construction de nombreux tissus qui composent le corps, la préservation et le développement optimal du corps ainsi que pour d'autres processus de notre corps.

Après une maladie/une chirurgie/une blessure/une infection/une brûlure, le corps a besoin de protéines supplémentaires pour se reconstruire.

Les carences en protéines peuvent entraîner une sensation de fatigue, une chute de cheveux, une perte de masse musculaire ou encore un endommagement du système immunitaire et plus encore.

Les protéines les plus riches sont les protéines animales: les viandes rouges maigres, la dinde, le poulet, poisson, les œufs ainsi que les produits laitiers et les fromages qui **apportent des glucides en plus des protéines.**

Les protéines végétales telles que les lentilles, les haricots, le soja, les pois chiches,

le boulgour, le millet, le riz complet qui **apportent également une grande quantité de glucides.**

Les graines de citrouille, de tournesol, les noix, les amandes, les graines de sésame apportent des protéines et des graisses.

Composants alimentaires et quantité de protéines qu'il contient

Aliment	Quantité	Quantité moyenne de glucides (grammes)
Œuf	1	6
Lait	Tasse	8
Yaourt allégé au fruits	1	9
Yaourt allégé nature	1	12
Fromage blanc	100g	15
Thon	113g (Boîte)	30
Poisson	100g	20
Poulet	110g	25
Riz complet	Verre	6
Riz blanc	Verre	2
Amandes (non grillées)	20 amandes	10
Lentilles cuites	Verre	9



Service social

Une maladie de longue durée soulève beaucoup d'incertitude et affecte le patient ainsi que sa famille.

Si vous êtes hospitalisé, vous avez la possibilité d'avoir recours à un travailleur social qui répondra à toutes vos besoins, tels que :

- ▶ Un soutien moral pendant une crise ou une maladie.
- ▶ Des informations, des conseils et des explications au patient et à sa famille.
- ▶ Une formation à l'exercice de vos droits.
- ▶ Une aide à la planification de la sortie de l'hôpital.

Pour contacter un travailleur social pendant l'hospitalisation, vous pouvez contacter le secrétaire du département où vous/votre parent séjourne ou le secrétaire du service des travailleurs sociaux entre 08h 30 - 14h 00 au 09-8609219.

Si vous avez besoin d'aide dans la communauté pour l'exercice de vos droits et/ou d'un soutien moral, vous pouvez contacter les services sociaux de votre lieu de résidence et/ou l'assistant social de la caisse de santé où vous êtes assuré.

Bonne santé!

Le personnel du service social

Hôpital Laniado

מנהל היחידה לאנדוקרינולוגיה וסוכרת:

ד"ר מרק ניבן

אסתר כפרי - מנהלת מרכז סכרת:

09-8609354

היחידה לכף רגל סכרתית (סיעודית ג'):

09-8609299

מזכירות:

טל: 09-8609312

בברכת בריאות טובה!

© כל הזכויות שמורות לבית חולים לניאדו



sakeret@laniado.org.il

| 09-860-93-12

www.laniado.org.il | 09-860-46-66 | רחוב דברי חיים 16 קרית צאנז, נתניה