

## DIABETUL ZAHARAT-SFATURI DE INGRIJIRE A PIELII

### 10 REGULI PENTRU O PIELE SANATOASA

#### 1. Tineti diabetul sub control.

Urmati indicatiile medicului curant privind medicatia, dieta, activitatea fizica pentru a mentine valorile glicemiei in limitele recomandate.

#### 2. Mentineti pielea curata si uscata.

Alegeti sa faceti dusuri scurte cu apa calduta si folositi un agent de curatare bland ideal soap-free, lipsit de culoare sau parfum, imbogatit cu agenti emolienti. Cereti sfatul dermatologului pentru a putea alege produsul potrivit!

#### 3. Mentineti pielea emoliata.

Folositi dupa dus un agent emolient lipsit de parfum si coloranti. Nu uitati ca mainile au nevoie de aplicatii repetate de agent emolient in cursul zilei. Nu uitati de emolieria adecvata a buzelor folosind un produs destinat acestei arii. Medicul dermatolog va poate ajuta sa faceti alegerile corecte, adaptate necesitatilor pielii dumneavoastra.

#### 4. Nu uitati sa va examinati pielea

Autoexaminarea periodica a pielii va va ajuta sa sesizati la timp modificarile aparute si sa va puteti adresa la nevoie medicului. Acordati o atentie speciala zonelor de plica (axile, sub sani, inghinal, interfesier, intre degete picioare), unghiilor, buzelor, gurii. Nu uitati ca de multe ori, in diabet, durerea sau mancarimea nu se mai resimt sau sunt percepute foarte slab!

Pielea va "vorbeste" si va va avertiza de multe ori, timpuriu, cu privire la situatia altor organe sau cu privire la nivelul glicemiei!

#### 5. Alegeti putine produse si de calitate pentru ingrijirea pielii

In acest caz functioneaza dictonul "Mai putin inseamna mai mult"

Un agent de curatare bland, un agent emolient potrivit, un produs de fotoprotectie cu SPF inalt si un produs pentru emolieria buzelor sunt suficiente in majoritatea cazurilor.

#### 6. Tratati prompt ranile

Nu neglijati ranile minore. Ele pot evolua rapid spre complicatii serioase mai ales in cazul pacientilor cu diabet necontrolat.

#### 7. Hidratati-va corespunzator

Alegeti apa ca agent de hidratare si pielea va beneficia si ea.

#### 8. Protejati-va pielea atunci cand sunteti in aer liber

Alegeti un produs de fotoprotectie cu SPF minim 30 cu spectru larg anti-UVA si UVB, ideal rezistent la apa (din nou, dermatologul va poate orienta) si reaplicati-l frecvent si folositi-l constant pe ariile expuse, tot timpul anului, in conditii de zi.

Protejati-va de frig si vant, purtand haine potrivite.

Aerul uscat va poate afecta tegumentul(umidifiati corect aerul din spatiul de locuit sau la locul de munca).

9.Alegeti haine din materiale naturale,moi si confortabile.

Ideal alegeti bumbac de culoare alba, cel putin pentru lenjeria intima, maieuri, tricouri, camasi, ciorapi.

Nu uitati sa alegeti un detergent bland, hipoalergen sau cu baza vegetala pentru spalarea hainelor.Evitati incarcarea hainelor cu balsamuri de rufe, sprayuri pentru facilitarea calcarii sau adaugarea de agenti anticalcar sau de igienizare a masinii de spalat atunci cand va spalati hainele.

10.Fiti bland cu pielea si unghiile

Stergeti pielea prin tamponare, evitati gratajul, alegeti produse hipoalergene(comprese, plasturi, banda adeziva medicala) atunci cand tratati rani minore.

Taiati unghiile cu atentie sau daca acest lucru e dificil, apelati la un specialist/ podiatru.

Evitati traumatismele si situatiile ce va expun inutil la injurii cutanate.