

# L'IGIENE PERSONALE

## L'igiene personale

La cura dell'igiene della persona diabetica, non presenta particolari differenze rispetto a quella di una persona non malata. È però utile essere particolarmente attenti all'igiene dei denti e dei piedi.

### I piedi

Come ogni altra parte del corpo, anche i piedi possono subire l'effetto negativo di lesioni e di traumi e possono ammalarsi. In particolare, nelle persone che soffrono di diabete, i piedi sono tra le parti del corpo che vanno controllate spesso e con molta cura, in quanto sono a rischio di numerosi disturbi.

Se è vero che il problema delle complicazioni a carico dei piedi è sempre in agguato, è altrettanto vero, comunque, che un'adeguata prevenzione consente di rimandare e, molto spesso, di evitare la comparsa di questi disturbi.

I piedi devono essere tenuti in particolare riguardo in quanto particolarmente invalidanti.

Le complicanze ai piedi derivano fundamentalmente da problemi circolatori, e quindi da prolungata iperglicemia. È bene tenerli sotto controllo, curandone la pulizia ed esaminandoli periodicamente. Se necessario, in caso di comparsa di lesioni o disturbi alle estremità, è bene far presente il problema al medico curante.

### I denti

Le affezioni dentarie possono influire sul controllo della glicemia.

Esiste però anche un'influenza in senso inverso della glicemia sulla salute della bocca. In tal senso vi sono pareri discordi.

In ogni caso è bene sottoporsi a visite periodiche di prevenzione. Ma anche qui è un consiglio che ci sentiamo di dare anche ai soggetti non diabetici.

Per quanto riguarda invece alle cure cui si può sottoporre, è consigliabile andare dal dentista in tarda mattinata o prima di cena.

Bisogna inoltre dire che le anestesie locali usate in odontoiatria, non disturbano, di solito, i livelli di glicemia. Può invece influire l'emotività della persona che, se particolarmente agitata o ansiosa, può stimolare la secrezione di glucagone che stimola il fegato a liberare glucosio nel sangue.