



Aji pou'w ka diminye risk devlope pwoblèm nan pye'w!

Pi bon fason pou'w diminye risk devlope pwoblèm nan pye'w, se kenbe nivo sik ou nan barèm sante yo.

Anplis, gen lòt pwèn sa yo ou dwe konsidere:

- Kenbe presyon'w nan barèm sante yo.
- Kite fimen sigarèt oswa sigarèt elektwonik si sa konsène'w.
- Fè egzamen pye'w yon fwa chak ane kay doktè oswa kay yon pwofesyonèl nan swen pye;
- Pran swen pye'w.

Kilè ou dwe konsilte?

Konsilte yon doktè byen vit si ou gen:

- Siy enfeksyon, sa vle di woujè, doulè, chalè lè ou manyen pye'w, pye gonfle, sekresyon ak yon odè ki pa nòmal, lafyèv;
- Koulè ki pa nòmal oswa ou pa gen sansibilite nan janm ou oswa nan pye'w.

Resous

Association des infirmières et infirmiers
en soins podologiques du Québec
aiispq.org

Ordre des podiatres du Québec
ordredespodiatres.qc.ca

Ou gen kesyon sou dyabèt?

Service InfoDiabète
514 259-3422
1 800-361-3504
infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète

Universi **D**

universi-d.com

Diabète  Québec
diabete.qc.ca

Diabète  Québec

Swen pye ak dyabèt

Swen pye: esansyèl pou moun k'ap viv ak dyabèt!

Moun k'ap viv ak dyabèt dwe bay pye yo yon atansyon espesyal. Si glisemi'w wo, sa vle di nivo sik nan san'w wo souvan, sa ka:

- Domaje nè nan janm ak nan pye'w;
- Nwi sikilasyon san'w;
- Ralanti sikatrizasyon lè'w blese;
- Febli sistèm iminitè'w.

Nan kondisyon sa yo, ou ka pa remake yon blese nan pye'w epi li ka enfekte. Yon blesi ki enfekte san li pa byen trete oswa ki neglije ka menm mennen gangrenn ak anpitasyon.

Pran swen pye'w

Chak jou

Lave pye'w ak dlo tyèd ak yon savon dous ki pa gen pafen.

- Si'w ap benyen, verifye tanperati dlo a avèk koud ou nan plas pye'w, pou ou ka evite boule.
- Eseye kenbe tan ou pase nan douch la oswa nan beny lan nan zòn 15 minit pou'w evite fè po pye a vin twò mens.
- Lè'w ap sot benyen, byen seche pye'w, espesyalman anba ak nan mitan fant zòtèy ou. Twòp imidite ka favorize enfeksyon.

Si po pye'w sèch, mete yon ti kouch krèm idratan ki pa gen pafen sou tout sifas pye'w, sòf nan mitan fant zòtèy ou.

Egzamine pye'w ak nan mitan zòtèy ou ak atansyon, anba yon bon limyè pou ou ka detekte nenpòt blese. Sèvi ak yon miwa si sa nesèsè pou'w wè anba pye'w oswa mande èd yon moun.

Souvan lè ou fin benyen oswa ou lè ou sot nan douch

Koupe zong ou ak yon lim.

- Toujou limen nan yon sèl direksyon, evite mouvman aleritou.
- Evite tayzong oswa nenpòt objè ki tranchan oswa metalik.
- Asire'w zong ou pa pi kout pase bout pye'w pou ou ka evite fòmasyon zong nan chè.

Fwote kalozite yo (kò oswa zòbòy yo) dousman ak yon wòch pons ki mouye.

- Toujou fwote nan yon sèl direksyon, evite mouvman aleritou.
- Pa eseye retire tout kalozite yo yon sèl kou.

Pa eseye retire yon kò nan piye'w epi pa sèvi ak pwodwi oswa akseswa yo vann san preskripsyon pou rezoud pwoblèm sa a.

Nan ka pwoblèm mobilite oswa vizyon, yon blese, gwo kalozite, kò, oswa zong nan chè, rele yon pwofesyonèl nan swen pye.

Chosèt ak soulye

Chwa chosèt

- Chwazi chosèt ki kenbe pye'w byen sèk, chosèt ki fèt ak yon melanj koton epi fib sentetik.
- Chwazi chosèt koulè pal pou'w ka detekte nenpòt koulè ki soti nan yon blese oswa yon lezyon fasilman.
- Chwazi chosèt san kouti epi ki pa sere pye'w ak chevi'w pou ou pa koupe sikilasyon san'w.

Chwa soulye

- Achte soulye'w lè se fen jounen an. Se nan moman sa a pye'w gonfle pi plis.
- Chwazi soulye ki soup, ki konfòtab depi lè'w ap achte yo, epi ki kenbe pye'w byen.
- Evite talon ki pi wo pase 5 santimèt (2 pous).

Egzamine anedan soulye'w anvan ou mete yo, pou ou ka detekte si gen objè oswa pli nan doubli a ki ka blese'w.

Mete sandal nan kote ki piblik tankou pisin, plaj ak douch piblik.

Evite mache pye atè, menm lè ou lakay ou.

Kisa pou'w fè nan ka pwoblèm sa yo?

Pye'w frèt

- Pote chosèt si ou frèt nan pye'w pandan nwit la.
- Bouje zòtèy ou ak cheviy' ou pandan kèk minit plizyè fwa nan jounen an pou'w ka amelyore sikilasyon san'w.
- Pa janm mete yon bouyòt dlo cho oswa yon kousen cho sou pye'w. Ou ka boule san ou pa menm rann ou kont poutèt sansibilite pye'w diminye.

Yon blese lejè nan pye

- Netwaye blese a ak dlo tyèd ak yon savon dous ki pa gen pafen.
- Rense epi eponje tou dousman.
- Kouvri blese a ak yon bandaj sèk, san ou pa sere pye'w.
- Pa aplike okenn krèm antibyotik san preskripsyon medikal.
- Lè ou chita, leve janm ou sou yon ti chèz pou ou ka fè san an sikile.
- Evite mache sou blese a.
- Verifye blese a chak jou pou ou ka detekte si gen siy enfeksyon.

