

Rimedi naturali e per la casa per il dolore ai piedi diabetici e piedi che bruciano



Carol Lyon

Rimedi naturali e per la casa per il dolore ai piedi diabetici e piedi che bruciano



Carol Lyon

Rimedi naturali e per la casa per il dolore ai piedi diabetici e piedi che bruciano

I problemi del piede diabetico possono avere un impatto significativo sulla qualità della vita del paziente in quanto possono ridurre la mobilità, portare alla perdita di occupazione, depressione e danni o perdita degli arti. Spesso hanno un impatto finanziario significativo sul NHS attraverso costi ambulatoriali, maggiore occupazione del letto e soggiorni prolungati in ospedale.

Il piede diabetico è un termine generico per i problemi ai piedi nei pazienti con diabete mellito. A causa delle anomalie arteriose e della neuropatia

diabetica, come pure la tendenza a ritardare la guarigione della ferita, l'infezione o la cancrena del piede è relativamente comune. Dal dieci al quindici per cento dei pazienti diabetici sviluppano ulcere del piede a un certo punto della loro vita e i problemi legati al piede sono responsabili di oltre il 50% dei ricoveri ospedalieri legati al diabete.

L'infezione da piede diabetico è una malattia che è generalmente associata a nervi danneggiati e a una limitata fornitura di sangue dovuta al diabete, causando in tal modo ferite profonde e infezioni nella pelle, nei muscoli o nelle ossa della regione del piede.

Esistono pochissime possibilità per il paziente con infezione del piede di rendersi conto della reale importanza della situazione; poiché difficilmente ha la possibilità di provare dolore o disagio nella regione. Nella maggior parte dei casi, il disturbo rimane non scoperto fino a quando, contrassegnato da una sorta di debolezza o febbre che si verificano a intervalli frequenti.

Dal momento che la radice del problema è correlata al malfunzionamento delle cellule nervose, ci sono una serie di problemi che possono sorgere a causa della causa della malattia. Spesso si scopre che le cellule nervose che controllano la sudorazione delle

ghiandole non funzionano e, di conseguenza, la pelle diventa secca, dando modo di formare calli. Questi calli sono in seguito trovati alla base delle ulcere e di altre infezioni dannose.

Questo eBook è la guida più completa su come eliminare completamente tutti i problemi legati al piede dovuti al diabete e come evitare gravi problemi di salute come amputazioni alle gambe, dolore intenso, intorpidimento e bruciore ai piedi

Questo eBook si occupa ampiamente di:

- ▣ Come prevenire le complicanze del piede diabetico
- ▣ Come gestire il piede diabetico
- ▣ Gestione della neuropatia periferica
- ▣ Benefici della criochirurgia
- ▣ Sollievo dal dolore al piede e gonfiore
- ▣ Cura dei piedi per diabetici

-] Cosa fare e cosa non fare di cura del piede diabetico
-] Come salvare il piede diabetico
-] Come la scarpa giusta potrebbe salvarti la vita
-] Le giuste creme per i piedi per i diabetici
-] Cura per piedi bruciati o dita intorpidite
-] Le migliori opzioni di trattamento

▮ Rimedi naturali - Rimedi domestici e alle erbe

La parte migliore dell'eBook è come curare la neuropatia diabetica, il dolore ai piedi, l'intorpidimento e i piedi bruciati con rimedi domestici e naturali molto efficaci che non comportano costi e sono dotati di zero effetti collaterali. Seguendo le linee guida fornite nell'eBook, puoi condurre una vita più sicura senza complicazioni ai piedi a causa del diabete e risparmiare enormi quantità di denaro in quanto aiuterà a evitare tutti i problemi legati alla gamba e ai piedi.

Niente più notti insonni, niente più piedi brucianti o formicolanti o dolore infinito. Ottieni questo eBook, conduci una vita senza dolore per sempre e salva le gambe dall'amputazione!

Contenuto:

- 1. Come prevenire le complicanze del piede diabetico**
- 2. Come gestire il piede diabetico**

3. Gestione della neuropatia periferica

4. Benefici della criochirurgia

5. Sollievo da dolore al piede e gonfiore

6. Cura dei piedi per diabetici

7. Cosa fare e cosa non fare di cura del piede diabetico

8. Come salvare il piede diabetico

9. Come la scarpa giusta potrebbe

salvarti la vita

10. Le giuste creme per i piedi per diabetici

11. Cura per piedi bruciati o dita intorpidite

12. Le migliori opzioni di trattamento

13. Rimedi naturali - Rimedi domestici e alle erbe

Cura dei piedi per diabetici: una panoramica

Il dolore al piede può certamente essere causato da un numero qualsiasi di

ragioni. Tuttavia, il dolore al piede derivante dal diabete è sia doloroso che molto comune per chi vive con il diabete.

Il diabete e il dolore al piede sono generalmente definiti da quattro diversi tipi.

Un problema nervoso (dove i nervi stessi sono affetti dalla malattia) chiamato neuropatia periferica è la fonte più comune di dolore al piede legato al diabete. La neuropatia periferica si presenta sotto forma di neuropatia sensoriale, motoria e autonoma.

La neuropatia sensoriale è la più comune ed è definita dai sintomi in cui la quantità di dolore è molto maggiore

della fonte che causa il dolore. Ad esempio, solo toccando o tirando leggermente le calze si innesca una reazione dolorosa. Inoltre, con la neuropatia sensoriale potresti avvertire un certo intorpidimento insieme a sintomi di dolore tipo formicolio, bruciore o persino lancinanti.



Poiché la glicemia può essere un giocatore in questo tipo di dolore, controlla i livelli di zucchero nel sangue nelle ultime settimane per vedere se c'è forse una tendenza al rialzo verso alti livelli.

Il rilievo è della massima importanza in questi casi e può provenire da varie applicazioni. Massaggiare i piedi o usare un rullo a pedale può a volte abbassare il livello del dolore. Tutto ciò che puoi fare da una prospettiva di scarpa come supporti e inserti ammortizzati può essere d'aiuto. Tutto ciò che aiuta a mitigare la pressione e il martellamento delle attività quotidiane sul piede e / o qualsiasi sfregamento o sfregamento è benefico. Ci sono anche farmaci da prescrizione che il medico può raccomandare che spesso funzionerà.

Quando i nervi ai muscoli vengono colpiti dal diabete (neuropatia motoria),

i muscoli inizieranno a sentirsi deboli e doloranti. Anche se i muscoli più piccoli dei piedi non sono di solito i primi a essere colpiti, il tuo equilibrio può eventualmente diventare affetto che può causare problemi di allineamento e / o sfregamento sui piedi che alla fine si traduce in dolore. Il supporto, l'esercizio fisico, lo stretching e il massaggio sono la migliore arma contro la neuropatia motoria. Mantenere i muscoli sani e flessibili è un elemento chiave per alleviare questo tipo di dolore ai piedi.

La neuropatia autonoma colpisce i nervi che non controlliamo coscientemente, da qui l'"auto" dell'autonomia. Con questa condizione i

tuoi trigger di sudorazione sono alterati e in quanto tali potresti soffrire di pelle secca o screpolata. Per i piedi questo può causare un accumulo di calli del piede, unghie ispessite e tali da provocare dolore ai piedi. L'uso quotidiano di agenti condizionanti formulati specificamente per il diabete può aiutare o prevenire questo problema.

Con le persone diabetiche la corretta circolazione è una preoccupazione primaria. I problemi di circolazione nei piedi possono causare forti dolori. Affrontare i problemi di circolazione dovrebbe sempre essere fatto in collaborazione con il medico. Vari

approcci possono includere un programma di esercizi, terapia fisica, farmaci o anche procedure chirurgiche, ma, ancora una volta, consultare il proprio medico prima di prendere in considerazione qualsiasi strategia che comporta l'affrontare un problema di circolazione.

Con i diabetici il dolore muscolare e articolare non è raro. Se i tendini e le articolazioni iniziano a irrigidirsi, associati a squilibri associati alla neuropatia periferica e si verifica un allineamento del deambulatore, il piede e le articolazioni diventano dolorosi. Infatti, se i disallineamenti ambulanti continuano, questo può portare ad altri

disturbi del piede come calli, borsiti e a martello.

Le persone che vivono con il diabete sono più suscettibili alle infezioni nel loro corpo a causa dei cambiamenti che hanno avuto luogo nel loro corpo. Se un'infezione batterica attacca il piede, il piede può diventare rosso, provare gonfiore, sentirsi caldi e dolorosi. Mantenere il sistema immunitario il più sano possibile controllando la glicemia, una corretta alimentazione ed esercizio fisico dovrebbe essere una priorità assoluta nella difesa contro le infezioni.

Prevenire le complicanze del piede diabetico

L'amputazione del piede è una delle complicanze più gravi che i diabetici possono incontrare. Fortunatamente, i diabetici non devono sopportare il peso di mantenere i piedi sani da soli. Non tutte le amputazioni associate al diabete possono essere evitate, ma con le visite di routine del piede da parte di un podologo e l'autoesame quotidiano dei piedi da parte del paziente, è possibile prevenire le complicanze del piede diabetico. Al fine di contrastare queste complicazioni, deve essere riconosciuta

la comprensione di come e perché questi problemi si verificano.

Comprensione delle complicanze del piede diabetico: Il diabete provoca un aumento dei livelli di zucchero nel sangue, che provoca un aumento del processo di "glicosilazione". La glicosilazione è un processo normale nel corpo che lega catene di molecole a proteine presenti nei nervi, nei tendini e nella cartilagine. L'aumento della glicosilazione, nel tempo, inizia a danneggiare la funzione di queste strutture.

DIABETIC FOOT



Una funzione vitale dei nervi è la capacità di trasmettere dolore, che ci permette di riconoscere i problemi con il nostro corpo. A causa dell'importanza del dolore come allarme antincendio del nostro corpo, i nervi danneggiati diventano un importante fattore di rischio per la formazione di lesioni del piede diabetico. L'aumento della

glicosilazione dei nervi porta a una diminuzione della sensazione di dolore e quindi alla perdita della sensazione protettiva. Questa situazione diventa dannosa per i diabetici, che non sono consapevoli di piccole lacerazioni, ferite o callosità ai piedi che potrebbero portare a complicanze più gravi come ulcere e infezioni alle ossa. Se le ferite vengono lasciate non trattate, possono causare l'amputazione.

Oltre ad aumentare i livelli di zucchero, i diabetici tendono anche ad avere elevate concentrazioni lipidiche nel sangue. Questo produce l'accumulo di placca nelle arterie, che si traduce in cattiva circolazione ai tessuti. I tessuti

dipendono dalla circolazione del sangue per i nutrienti e l'ossigeno per rimanere sani e combattere le infezioni. Di conseguenza, i problemi circolatori potrebbero non portare direttamente alle ulcere sui piedi, ma esacerbare le complicanze del piede diabetico creando un ambiente povero per le ferite da guarire.

Il ruolo del podologo nella cura dei piedi diabetici: Gli esami del piede diabetico podiatrico sono usati per valutare il rischio di ferite diabetiche e di solito seguono una procedura metodica che esamina l'intero piede dalla mobilità articolare e dalle condizioni della pelle alla funzione

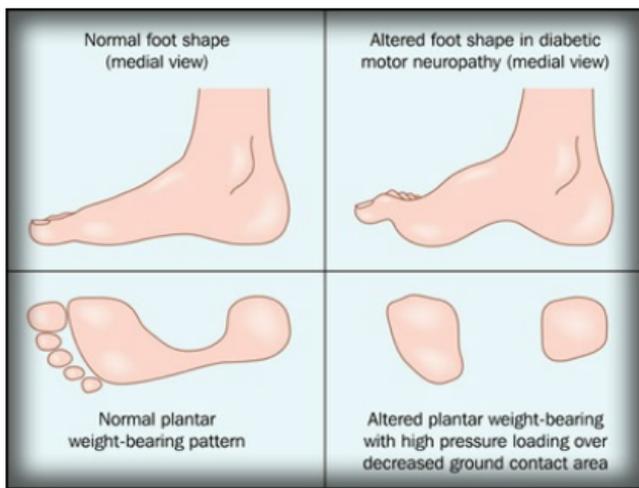
nervosa e vascolare.

Vascolare Esame: Nell'esame di routine del piede diabetico, la circolazione è determinata dalla sensazione degli impulsi nei piedi. Se gli impulsi non sono percepiti o sono deboli, è possibile utilizzare un test Doppler a ultrasuoni per ascoltare e registrare lo stato degli impulsi. Se il test Doppler indica cattiva circolazione, il podologo può indirizzare il paziente a un medico vascolare al fine di trattare il paziente per migliorare la circolazione del sangue ai piedi. Il podologo può anche osservare qualsiasi gonfiore, cambiamenti di colore della pelle e temperatura fredda nei piedi, poiché ciò

potrebbe indicare anche una cattiva circolazione.

Neurologica Esame: In un esame neurologico del piede, la perdita della sensazione protettiva viene valutata utilizzando uno strumento chiamato Monofilamento di Semmes-Weinstein, che è costituito da un filo di plastica sottile. Mentre il podologo tocca i piedi del paziente con il filo monofilamento, il paziente chiude gli occhi e dice al medico se sentono o meno lo strumento. L'incapacità di sentire il filo indica che il paziente non può proteggersi adeguatamente da un infortunio. Queste lesioni possono essere tagli, callo o corpo estraneo. È importante notare che

trascurare la scoperta di una qualsiasi di queste lesioni anche per un solo giorno può portare a un'ulcera e successivamente un'amputazione.



Esame della pelle: Durante l'esame della pelle, calli, screpolature e condizioni delle unghie vengono annotati e valutati. Le unghie spesse possono causare dolorose unghie incarnite o la

pressione vola in modo da ospitare batteri e portare a infezioni nel piede. Viene anche esaminata la condizione della pelle per garantire che non vi sia crescita di funghi, corpi estranei e eccessiva umidità o secchezza che promuove la crescita dei batteri e il deterioramento della pelle.

Esame muscolare: Per evitare un'eccessiva pressione sui piedi, saranno identificate le protuberanze ossee. La gamma di movimento delle articolazioni viene valutata misurando il movimento articolare con un trattamento. Se ci sono dolorose protuberanze ossee e diminuisce la mobilità articolare, possono essere necessarie

scarpe diabetiche specializzate per fornire una maggiore profondità per i piedi e ridurre l'attrito contro la pelle. La combinazione di aumento della pressione e perdita di sensibilità protettiva aumenta il rischio di ulcere nei pazienti diabetici. Inoltre, viene valutata la forza muscolare al fine di determinare la stabilità del piede. Se si riscontra che la forza muscolare è debole, può essere raccomandato il rinforzo per fornire supporto.

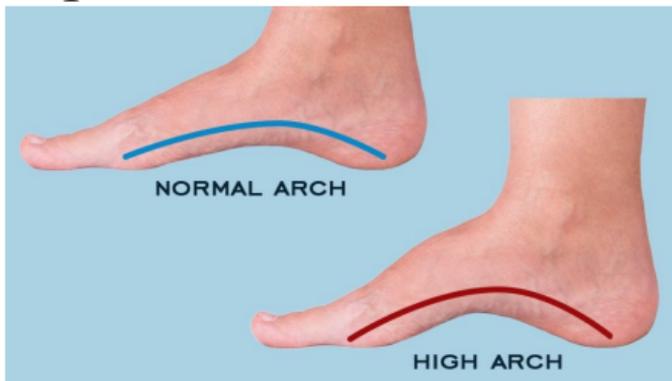
Il ruolo dei pazienti diabetici e dei familiari nella cura dei piedi diabetici:

La responsabilità del paziente diabetico e dei suoi familiari nella prevenzione delle complicanze del piede diabetico è

importante tanto quanto i ruoli del podologo. Ecco alcuni consigli per prendersi cura dei piedi diabetici:

1. Poiché i diabetici sono a rischio di perdere la sensibilità nei loro piedi, è imperativo che l'autoispezione dei piedi venga eseguita ogni giorno. Se è difficile piegare le ginocchia per vedere la parte inferiore del piedino, è possibile utilizzare uno specchio ingranditore. Lo specchio può essere posizionato a terra, mentre il paziente cerca eventuali piaghe o oggetti estranei nei piedi. Se ci sono membri della famiglia che assistono il paziente, possono ispezionare i piedi per eventuali ferite. Se si notano

lesioni, il paziente deve consultare prontamente un podologo per assicurare un trattamento tempestivo e appropriato della ferita.



2. Le visite podologiche di routine sono importanti per il mantenimento della salute del piede diabetico, soprattutto perché durante queste visite, calli e unghie possono essere sbrigliati per alleviare la pressione eccessiva ai piedi. Inoltre, le visite di routine possono fornire segnali di allarme

precoce di problemi imminenti, come descritto in questo articolo.

3. La dieta e il livello di zucchero nel sangue devono essere controllati per ridurre la progressione della perdita della sensazione protettiva nei piedi.

4. L'igiene quotidiana del piede dovrebbe essere incorporata nella cura del piede diabetico. Questo include lavare i piedi e cambiare i calzini ogni giorno. Assicurarsi che il piede abbia un'umidità adeguata, che può essere assicurata da una lozione idratante. Fare attenzione con i piedi troppo idratati per questo può portare alla rottura della pelle.



5. Assicurarsi che le scarpe si adattino comodamente per evitare la pressione ai piedi. Al momento dell'acquisto di scarpe, si consiglia un ampio toe box.
6. Evitare di camminare scalzi per evitare di calpestare oggetti estranei.
7. Sii prudente quando fai il bagno o vai in un bagno turco perché con una

sensazione ridotta, aumentano le possibilità di ottenere ustioni. Quando si fa il bagno, testare prima l'acqua con un termometro o con la mano.

Come gestire il piede diabetico

Nel trattamento del piede diabetico una delle principali cause di ulcerazione è la scarsa ossigenazione dei tessuti, che è causata dal blocco dei vasi grandi o piccoli. Questo può portare a una guarigione delle ferite molto lenta e rendere più probabile l'infezione, che nei casi gravi può portare a cancrena nel piede. Ovviamente un intervento precoce in questi casi è prioritario in quanto la perdita dell'arto può essere la causa principale della morbidità precoce. Quando la circolazione è gravemente compromessa, è molto difficile che l'infezione si risolva. Le

ulcere del piede colpiscono 1 su 10 pazienti affetti da diabete.

Cause comuni dell'ulcera del piede nel trattamento del piede diabetico:

- Pressione estrinseca da scarpe strette.
- Pressione del tallone prolungata.
- Pressioni intrinseche da mediatori chimici di infezione all'interno del corpo.
- Camminare a piedi nudi e calpestare un oggetto appuntito o appuntito che potrebbe non essere percepito a causa della perdita di sensibilità.
- Tipo di piede - arco alto o piedi piatti devono essere regolati con ortesi.

- Calli e pelle dura possono causare ulcerazioni.
- Le vesciche sono una fonte comune di infezione.
- Controllare entrambi i piedi per il piede dell'atleta, specialmente tra le dita dei piedi e sulla superficie plantare di entrambi i piedi.

Passi per prevenire problemi ai piedi nella cura del diabete:

È importante che, in caso di cattiva circolazione, i tuoi piedi vengano controllati regolarmente da un podologo o da un altro professionista con formazione medica. Gli impulsi del piede degli arti inferiori saranno controllati, con la pelle e le unghie per

eventuali segni di scarsa circolazione del piede. È necessario indossare calzature adeguate e aderenti per evitare eventuali forze di taglio, che causano vesciche sulla pelle.

Una buona tenuta del piede è spesso trascurata, ma è così importante per aiutare a prevenire i problemi legati al piede. I piedi dovrebbero essere controllati ogni giorno per eventuali cambiamenti nel colore della pelle, vesciche e calli ecc. Tutti questi potrebbero portare a ulcerazioni e probabilmente cancrena, con conseguente perdita di arti. Si consiglia alle ortesi di correggere qualsiasi problema con l'andatura o l'eccessiva

pressione del piede. Imbottiture o cinghie sono grandi per alleviare l'eccessiva pressione del piede e le forze di taglio che possono portare all'ulcera del piede.

I cuscinetti del tallone possono aiutare a scaricare i talloni e fornire un po 'di ammortizzazione necessaria. La crema per i piedi deve essere utilizzata quotidianamente per evitare la pelle secca e screpolata, che può essere una fonte comune di infezione del piede. I piedi devono essere asciugati accuratamente tra le dita dei piedi e il sotto per evitare il piede degli atleti. Il diabete può essere controllato con un regolare esercizio fisico,

un'alimentazione sana e un regime di trattamento aggressivo per controllare gli zuccheri nel sangue. Evitare di fumare in quanto ciò può causare molti problemi di salute. Le scarpe dovrebbero essere controllate per eventuali segni di usura e all'interno per oggetti estranei come spigoli vivi.

Perdita di sensibilità - neuropatia diabetica:

La perdita di sensibilità può svilupparsi nei piedi nel tempo. Questa condizione è nota come neuropatia diabetica che si manifesta come neuropatia periferica e di solito colpisce i nervi sensoriali delle gambe. Anche in questo caso è

importante sottoporsi a un test regolare per questa condizione da un podologo o da un altro professionista con formazione medica.



Perché è fondamentale verificare la perdita di sensibilità nel trattamento del piede diabetico:

Se il sistema nervoso si danneggia, è possibile che i piedi diventino intorpiditi. Questo può diventare doloroso nelle prime fasi con una condizione a volte in via di sviluppo nota come neuropatia dolorosa. È possibile che la pelle venga danneggiata da un trauma o da un'infezione, anche dalla formazione di un callo o da una spina e si possa essere totalmente inconsapevoli della gravità della situazione. Come un'ulcera del piede potrebbe facilmente svilupparsi e potresti non essere a conoscenza a causa della perdita di sensibilità. La neuropatia può causare l'incrinatura dei talloni e l'asciugamento della pelle. La

pressione dalla camminata quotidiana può passare inosservata. Il tuo podologo classificherà i tuoi piedi da basso rischio ad alto rischio, se sei più a rischio di ulcerazione.

Trattare con la neuropatia periferica

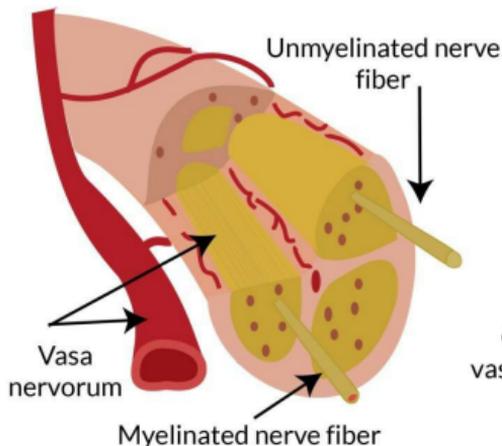
La neuropatia periferica è un problema nervoso che di solito causa dolore al piede ed è correlato al diabete. Per la neuropatia sensoriale c'è molto dolore. Un buon esempio è quando tirare leggermente i calzini provoca un dolore insopportabilmente eccessivo. Con la neuropatia sensoriale di solito c'è bruciore, formicolio e intorpidimento. Questo a volte è peggiorato con un dolore che sembra un tipo di dolore lancinante.

Quando si verifica una tale condizione, è necessario trovare rapidamente un

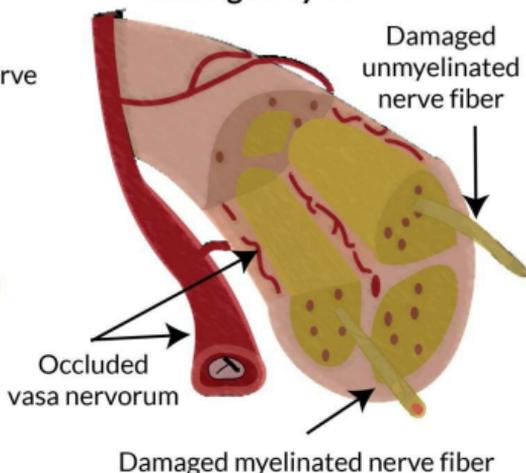
rimedio per fermare il dolore e affrontare interamente il problema. A volte, se si massaggia l'area interessata o addirittura l'intero piede, il dolore potrebbe ridursi. Anche l'utilizzo di un rullo a pedale può ridurre significativamente il dolore. Quando si tratta delle scarpe che indossi fai tutto quello che puoi.

Diabetic Peripheral Neuropathy

Healthy Nerves and Blood Vessels



Nerves and Blood Vessels Damaged by DPN



È importante sapere che quando ciò accade, il piede non deve essere soggetto a molta pressione o peggiorerà soltanto. A parte questo, potresti decidere di prendere alcuni farmaci da prescrizione, ma solo dopo che il tuo medico li ha raccomandati. La soluzione al tuo problema potrebbe alla fine venire giù per il trattamento dei muscoli

del piede.

Indulgere in abbondanza di esercizio di supporto per curare il problema della neuropatia motoria. Lo stretching dovrebbe essere una parte della routine quotidiana in modo che i muscoli possano rimanere sani e agili. La costante flessibilità dei muscoli è un fattore importante nella risoluzione di questo problema.

I nervi sono affetti da neuropatia autonoma che non può essere controllata. Questa condizione di solito colpisce il sistema di sudorazione ed è per questo che quando si attacca si può realizzare che la pelle è screpolata o secca.

Ciò è dovuto al fatto che il corpo non riesce a svolgere correttamente le sue funzioni di espulsione del sudore. L'effetto sui piedi è che crea unghie ispessite, un massiccio accumulo di calli del piede e questo significa dolore ai piedi. L'uso regolare degli agenti di condizionamento che sono appositamente progettati per le persone con diabete può aiutare ad affrontare questo problema.



Peripheral Neuropathy Symptoms

1



Numbness,
especially in arms
and legs

2



Stabbing pain

3



Burning pain

4



Sensitivity
to touch

5



Coordination
difficulties

6



Muscle weakness

7



Bladder/bowel
problems

Per i diabetici, il problema della circolazione è il problema più importante. Se c'è insufficiente circolazione nei piedi, ci sarà sicuramente un grande dolore. Prendersi cura di questi problemi di circolazione

deve essere fatto insieme a un medico.

Esistono diversi rimedi al problema, ad esempio terapia fisica, chirurgia, farmaci e una buona routine di allenamento. Tuttavia è importante fare tutto dopo le istruzioni da un medico. Finché si tratta di circolazione, è meglio parlare con il medico prima di fare qualsiasi cosa.

Benefici della criochirurgia

La buona notizia è che ora esiste un approccio efficace chiamato criochirurgia che elimina o riduce significativamente il dolore con meno effetti collaterali rispetto ad altri approcci.

La neuropatia è un disturbo nervoso che può causare dolore, intorpidimento, debolezza e disabilità. Ci sono molte cause note di neuropatia, il diabete è il più comune. Altre cause includono abuso di alcool, chemioterapia, ictus, problemi alla schiena e lebbra. Ci sono anche momenti in cui nessuna causa nota

può essere trovata.



Il diabete viene diagnosticato a tassi allarmanti in tutte le fasce d'età. Ci sono innumerevoli persone che camminano in questo momento con il diabete e che potrebbero non rendersi conto della loro malattia per anni.

Ci sono molti segni e sintomi associati

al diabete; tuttavia, una delle più disturbanti condizioni di vita e dolorose è la neuropatia diabetica.

La neuropatia si verifica in genere in circa il 50% di quelli con diabete; tuttavia, metà di quel gruppo (25% di tutti i diabetici) svilupperà una neuropatia dolorosa che causa un significativo dolore al piede.

La neuropatia può causare dolore lancinante e palpitante in tutti i piedi. Il dolore al piede può verificarsi durante il sonno, addormentarsi o durante le normali attività quotidiane.

Ci sono pochi trattamenti che sono mirati specificamente per la neuropatia. Molti tentano di trattare i sintomi, come

dare sonniferi per permettere a quelli che soffrono di dormire tutta la notte. Quei trattamenti che sono specifici per la neuropatia spesso forniscono solo sollievo minore o implicano un intervento chirurgico altamente invasivo o una durata di farmaci forti con effetti collaterali.



La procedura di crio-chirurgia:

La procedura è minimamente invasiva e richiede dai 15 ai 45 minuti. Durante una

tipica procedura in ufficio, l'area dolente viene infiltrata con un anestetico locale, in modo che la criosonda possa essere introdotta senza disagio. Una buca abbastanza grande da poter passare facilmente la sonda è fatta nella pelle. Successivamente, uno strumento di piccolo diametro chiamato trocar viene posto attraverso il sito di puntura per creare un percorso per la criosonda da inserire. La sonda viene inserita attraverso il sito di puntura nell'area del dolore. I cicli di congelamento vengono quindi avviati. Al completamento dei cicli di congelamento, la sonda viene rimossa e un unguento antibiotico viene posizionato sul sito della puntura e viene applicata una medicazione sterile. Le

suture non sono necessarie a causa delle piccole dimensioni della puntura. La medicazione può essere rimossa entro 24 ore e quindi è consentita una doccia. Il disagio postoperatorio è minimo. Alla maggior parte dei pazienti si consiglia di ridurre il normale livello di attività nelle prime 48 ore. In alcuni casi è necessario più di un trattamento per ottenere risultati ottimali.

La percentuale di successo è stata tra l'80 e il 90 per cento nella maggior parte dei pazienti, afferma il dott. Katz. Come con qualsiasi trattamento, i risultati varieranno. Tuttavia, la maggior parte dei pazienti ottiene un sollievo significativo e raramente peggiorerà con

il trattamento di criochirurgia. Alcuni pazienti possono richiedere il trattamento di diverse aree del piede e possono aver bisogno della procedura ripetuta per ottenere ulteriore sollievo.

Dolore al piede e gonfiore

Il dolore al piede e gonfiore di solito si verifica a causa di troppo stress. Seriamente, pensaci per un attimo ... i tuoi piedi prendono un martellante ogni singolo giorno e l'impatto di ogni passo del piede ti fa sprecare una quantità enorme di peso nelle ossa relativamente piccole del piede. Si ritiene che la forza generata in ogni passaggio sia circa il 50% maggiore del peso corporeo effettivo.

Durante una giornata tipo, la persona media trascorre circa quattro ore in piedi e impiega circa 8.000-10.000

passi. Questo significa che i tuoi piedi supportano una forza unita pari a diverse centinaia di tonnellate di stress ripetitivo in ogni giorno. Per questo motivo, il dolore al piede e il gonfiore diventano una delle lamentele più comuni ascoltate oggi dai medici di famiglia. Pensa a quante volte alla fine della giornata ti fanno male i piedi e tutto quello che vuoi fare è alzare i piedi per qualche minuto. I piedi dolorosi cattureranno sicuramente la tua attenzione. Ma pensiamoci per un minuto, forse non è solo il fatto che hai passato troppo tempo in piedi, forse c'è un problema di piede sottostante responsabile per alcuni dei disagi che stai vivendo.



Parliamo di alcune delle cause più comuni per un piede dolorante:

Hai l'artrite ai piedi? Se è così, allora potrebbe essere che l'artrite potrebbe essere la causa dei tuoi piedi dolorosi. L'osteoartrite può farti camminare a fatica e anche lasciarti con difficoltà a completare le tue attività quotidiane. Se questo è il caso, potresti anche scoprire

che il dolore è tale da alterare la tua andatura. Naturalmente, questo può influenzare ulteriormente non solo i piedi, ma anche i fianchi, le ginocchia e persino le caviglie. È tutto connesso.

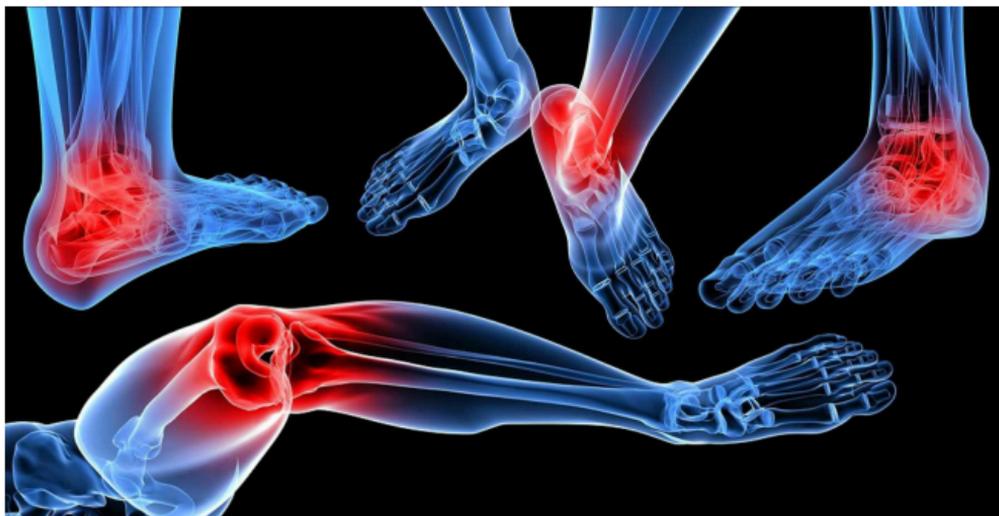
Hai il diabete? Se questo è il caso, allora potresti avere mal di piedi a causa di un problema nervoso diabetico comune chiamato come la neuropatia periferica.

Sei sovrappeso o addirittura obeso? È molto facile vedere che lo stress aggiunto ai piedi, semplicemente a causa del troppo peso, può essere sicuramente una fonte di dolore al piede. Troppi Oreos possono essere certamente responsabili! Ignora la materia e la

continua e aumentata pressione sui tessuti molli e sulle articolazioni del tuo piede aumenterà la probabilità che tu sviluppi condizioni di piede ancora più debilitanti, come tendiniti e fascite plantare.

L'irritazione del piede può e deve essere trattata in base alle sue cause sottostanti. Assicurati di essere onesto con il tuo medico quando discuti il tuo problema e soprattutto segui il piano di trattamento prescritto. Il dolore al piede e il gonfiore, sia che si tratti di un problema acuto o anche più cronico, meritano la vostra attenzione. Prenditi cura dei tuoi piedi e lascia che ti portino a nuove ed eccitanti avventure che si trovano

proprio dietro la curva successiva.



Cura dei piedi per diabetici

I casi di diabete aumentano ogni giorno e la tendenza sembra accelerare. Mentre sempre più persone sviluppano questa terribile malattia, la cura dei sintomi diabetici diventa un problema più grande. Una delle principali preoccupazioni delle persone con diabete è il dolore al piede e come prendersi cura dei loro piedi. Oltre il 70% delle amputazioni del piede sono direttamente correlate alle cause del diabete, ma puoi fare cose per aiutare il reparto di questo risultato.

Il diabete tende a rallentare la normale

circolazione del sangue nelle estremità e in particolare nei piedi. Questo raggruppamento di liquidi causa gonfiore e può essere molto doloroso. Significa anche che il piede non è in grado di guarire se stesso come potrebbe prima dell'inizio della malattia. Quindi la cura del piede è una questione molto importante per i diabetici.

La cosa più importante che puoi fare è ispezionare i tuoi piedi ogni giorno per segni di vesciche o altre piaghe. La neuropatia diabetica, o il danno ai nervi, spesso rende difficile sentire una ferita ai piedi. Lasciando queste piccole ferite e non trattandole possono rapidamente

causare grossi problemi se vengono infettati. Anche in questo caso gli agenti anti-infezione naturali non funzionano altrettanto bene quando una persona è affetta dalla malattia e quindi ciò che normalmente sarebbe solo una piccola irritazione può trasformarsi rapidamente in un problema che potrebbe causare l'amputazione. Individuare precocemente i problemi consente una facile cura delle piaghe.

Foot care for patients with diabetic neuropathy

When nerves to the feet are damaged, regular foot care is important.



Clean feet daily and use moisturizing lotions.



Perform daily foot self-examination. Use a mirror if you cannot directly see the bottom of your feet.



Check shoes for tears and sharp edges.



Daily foot self-examination should include careful inspection for redness, cuts, swelling, and blisters.



È anche importante proteggere i piedi nel miglior modo possibile. Le scarpe per diabetici sono appositamente progettate per offrire maggiore supporto e protezione dalle lesioni. Inoltre sono progettati per consentire il normale accumulo di umidità sui piedi da

dissipare, il che aiuta a controllare le bolle. Queste scarpe sono costruite con un'area del dito più grande del normale per fermare l'ulteriore costrizione del flusso sanguigno e possono essere trovate in larghezze fino a 4E per consentire il naturale gonfiore durante il giorno.

Insieme alle scarpe per diabetici, un altro articolo per la cura del piede è calzini diabetici. Queste calze aiutano con controllo dell'umidità e sono costruite per alleviare l'irritazione e il dolore. Le calze sono fabbricate appositamente per non avere una cucitura e le parti superiori sono più sciolte del normale in modo da non

restringere alla caviglia.

Sebbene i trattamenti per la cura del piede diabetici siano migliorati in larga misura, prevenire l'insorgere dei problemi prima che si verifichino è l'opzione migliore. Quindi, è fondamentale per le persone con diabete conoscere le procedure di cura del piede del diabete per mantenere i loro piedi da gravi problemi.

- Rendilo una routine per controllare i tuoi piedi ogni giorno. Controlla se c'è un taglio, gonfiore, rossore, vesciche o qualsiasi tipo di problema alle unghie. Se necessario, utilizzare uno specchio per controllare entrambi i piedi. Se trovi qualche problema, vai alla procedura di

trattamento appropriata. Ma non cercare di gestire problemi importanti come calli o unghie incarnite. Piuttosto, incontra immediatamente il medico.

- Tieni i piedi puliti. Lavare i piedi con acqua tiepida (assicurarsi che l'acqua non sia troppo calda per provocare ustioni). L'uso di acqua saponata è consigliabile ma dopo aver consultato il medico. Mentre si lavano i piedi usare solo un panno morbido o una spugna per pulire delicatamente. Anche asciugando i piedi si asciugano correttamente tamponando o macchiando. Assicurati di asciugarti tra le dita dei piedi per una completa cura del piede diabetico.

- La pelle secca dei piedi tende a

scrapolarsi o a provocare prurito. Quindi non dimenticare di utilizzare una crema idratante di buona qualità dopo aver asciugato i piedi. Non applicare la crema idratante tra le dita dei piedi, potrebbe causare infezioni fungine. Tuttavia, se scegli la crema idratante con elementi anti-batterici, avrà un effetto migliore. È meglio usare una lozione consigliata dal medico.

- Prestare particolare attenzione durante il taglio delle unghie dei piedi. Taglia il chiodo dritto. E se necessario, limare i bordi. Tagliare l'unghia troppo corta può causare unghie incarnite.

- I calzini sono una delle considerazioni più importanti per la cura del piede

diabetico. Assicurati che i tuoi calzini siano puliti e asciutti. Cambia i tuoi calzini ogni giorno. Non andare per quelli che sono stretti e con bande elastiche in quanto riducono le circolazioni del sangue. Anche le calze spesse e ingombranti non sono la scelta giusta. Per quanto possibile, scegli le calzature terapeutiche. Se ti senti freddo di notte, puoi anche indossare calzini a letto invece di usare una bottiglia di acqua calda o una piastra elettrica.

- Si raccomanda di non andare a piedi nudi. Tuttavia, la scelta del tipo giusto di scarpe è importante anche per una corretta cura del piede. Il dolore al tallone è il problema comune che deriva

da calzature scomode. Scuotere le scarpe per assicurarsi che non vi siano particelle estranee all'interno prima di entrare nelle scarpe. La cura del piede diabetica comprende anche la protezione dei piedi dai piccoli ciottoli, neve, pioggia, ecc.

- Puoi anche evitare molti problemi semplicemente evitando di fumare.
- Un controllo regolare del piede previene molti gravi problemi del piede causati dal diabete.

Le cose da fare e da non fare per la cura dei piedi diabetici

Il piede diabetico - una conseguenza dei livelli elevati di zucchero nel sangue - è una temuta complicazione del diabete. Lo zucchero nel sangue danneggia le arterie che inducono la parete dell'arteria a indurirsi e restringere il flusso di sangue alle aree periferiche del corpo. Il sangue trasporta sostanze nutritive e ossigeno ai tessuti e alle cellule. Quando le cellule e i tessuti sono privati di sostanze nutritive e ossigeno, si verifica una condizione definita come ischemia. Le cellule

gradualmente muoiono. Questo è clinicamente noto come necrosi.

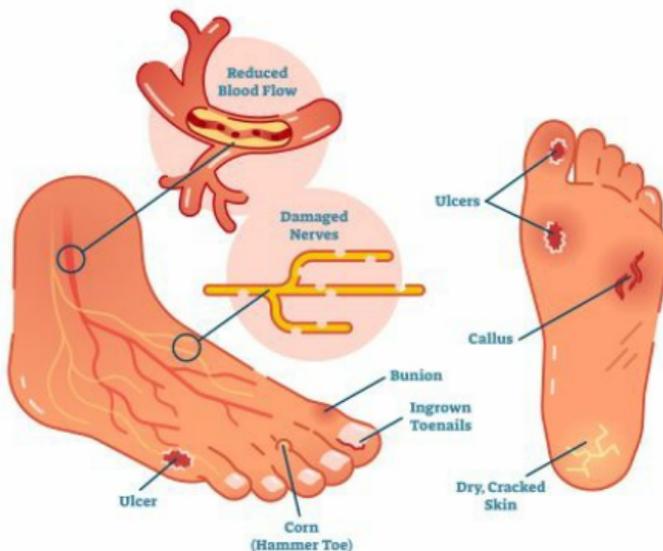
Le infezioni si verificano facilmente. A causa del troppo zucchero nel sangue, i batteri vorrebbero prosperare lì. Quindi si verifica un'infezione completa, la pelle si scolora e muore, le ossa si infettano e il medico dovrà amputare il piede.

Le infezioni si verificano facilmente. A causa del troppo zucchero nel sangue, i batteri vorrebbero prosperare lì. Quindi si verifica un'infezione completa, la pelle si scolora e muore, le ossa si infettano e il medico dovrà amputare il piede.

Come si impedisce questa condizione?

Un chirurgo vascolare dà consigli importanti.

DIABETIC FOOT



La cura del piede diabetico:

1. Lavare i piedi delicatamente ogni giorno con acqua tiepida e sapone

neutro. Prima del lavaggio, i piedi controllano prima la temperatura dell'acqua. L'acqua potrebbe essere troppo calda e i tuoi piedi non lo sentiranno e potrai scottarti. Asciugati i piedi invece di sfregarti.

2. Ispezionare con cura le dita dei piedi e i piedi per graffi, granulosità, vesciche, lacerazioni o ferite ogni giorno. Ispeziona ogni area del tuo piede in alto, le soles, i fianchi, i talloni e soprattutto tra le dita dei piedi. Il momento migliore è poco prima di andare a letto o dopo averlo lavato o dopo il bagno.

3. Chiedi a qualcuno di ispezionare i tuoi piedi se non riesci a raggiungerli.

4. Applicare polvere anti-fungine per prevenire l'infezione. Se la pelle è secca e screpolata, applicare lozione, gelatina di petrolio o olio dopo il lavaggio o il bagno, ma non applicare sulle aree in cui si hanno piaghe.

5. Indossa calze diabetiche in grado di sostenere la circolazione dei tuoi piedi. Alcuni calzini diabetici sono antibatterici e altri non sono traspiranti.

6. Indossare scarpe, sandali o stivali per diabetici. Sono disponibili in diversi stili e realizzati su misura per adattarsi alla forma e alle dimensioni dei tuoi piedi.

7. Porta in viaggio un paio di scarpe quando viaggi, soprattutto se trascorri la

maggior parte del giorno o della notte su un autobus o un aereo. È molto utile mettere in valigia una borsa in più nella borsa a mano o nello zaino quando si va a vedere o fare escursioni nei boschi. Nel caso in cui le tue scarpe diventino fangose o dolorose puoi avere un cambio di scarpe fresche.

8. Usa le scarpe da corsa o da passeggio per camminare o fare jogging. Usa le scarpe chiuse per proteggere i tuoi piedi da oggetti appuntiti e taglienti che possono danneggiare i tuoi piedi.

9. Prestare attenzione alle unghie dei piedi. Tagliarli corti e dritti per evitare un'unghia incarnita. Puoi farlo subito dopo il bagno quando le tue unghie sono

morbide.

10. Se opti per una pedicure, assicurati di scegliere un pedicure i cui strumenti siano disinfettati dopo ogni utilizzo. Per sicurezza, puoi portare i tuoi strumenti per la pedicure. Assicurati di non tagliare troppo le cuticole, o meglio di non tagliarle. È molto facile per batteri, funghi e virus entrare anche nel più piccolo intaglio della tua pelle.

11. Scopri come identificare i problemi del piede.

12. Esercitati regolarmente per migliorare la circolazione nelle estremità inferiori.

13. Vedi il tuo pediatra almeno una volta all'anno.

14. Se hai ferite e vuoi un'azione immediata, chiedi assistenza ai centri di cura delle ferite locali. I centri ferita locali hanno specialisti in grado di assistervi.

Il non fare di cura del piede diabetico

1. Non andare a piedi nudi ovunque nemmeno nella tua camera da letto. La stessa cosa quando vai a nuotare nelle piscine. Basta rimuovere le scarpe o le pantofole quando vai dentro l'acqua. La spiaggia è particolarmente pericolosa per i tuoi piedi. Indossare una pantofole o un sandalo con suola spessa. Dovrebbe essere abbastanza grande da non lasciare una parte dei piedi fuori.

Un piccolo guscio spezzato o pietre taglienti possono affettare i piedi senza che tu te ne accorga.

2. Non indossare scarpe aderenti o scomode. Per le donne evitate le scarpe con le dita a punta poiché limitano il flusso sanguigno alle dita dei piedi. I tacchi alti possono anche limitare il flusso sanguigno alle dita dei piedi.

3. Non indossare calze troppo strette o restrittive. Scegli calze che possano far respirare i tuoi piedi.

4. Non ignorare lesioni ai piedi o alle dita dei piedi.



STAGE 1



STAGE 2



STAGE 3



STAGE 4

MANAGING DIABETIC FOOT INFECTIONS

5. Non rinunciare al controllo presso il tuo endocrinologo o medico. Un livello di zucchero nel sangue strettamente controllato può impedire il peggioramento delle condizioni del piede.

6. Non fumare. Fumare ulteriormente restringe le arterie e limita il flusso di sangue ai piedi.

7. Non utilizzare forti soluzioni antisettiche sui piedi. Possono scottarti la pelle.

8. Non applicare ai piedi una piastra elettrica o una bottiglia di acqua calda.

9. Non camminare sul marciapiede caldo o sulle calde spiagge sabbiose. Quindi puoi divertirti in spiaggia indossando pantofole o sandali con suola spessa. Se i tuoi piedi si sentono freddi durante la notte, indossano calze a letto.

10. Non sedersi con le gambe incrociate o stare in piedi per periodi di tempo troppo lunghi. Se viaggi, fletti i piedi, allungali, alzati e fai frequenti passeggiate lungo il corridoio.

11. Non ignorare i farmaci per il diabete.

Questi sono suggerimenti importanti per aiutare a prevenire un ulteriore deterioramento delle condizioni e possono aiutarti a evitare l'amputazione.

Il modo migliore per evitare che il piede diabetico si verifichi è ancora quello di gestire e controllare il livello di zucchero nel sangue attraverso la dieta, l'esercizio fisico, la conformità ai farmaci antidiabetici, il monitoraggio della glicemia e il check-up al tuo endocrinologo o operatore sanitario.



Come salvare il piede diabetico

Un paziente diabetico diventa molto attento al regolare monitoraggio dello zucchero nel sangue e ai farmaci necessari, ma ignora la consapevolezza che un piccolo problema nel piede non notato può, nel corso del tempo, progredire verso un importante evento traumatico della sua vita.

La sensazione di bruciore e puntura di piede, dolore e disagio nel piede mentre si cammina sono i primi segnali di coinvolgimento del piede diabetico, che il paziente non riesce a riferire al medico.

Pertanto, oltre a condurre indagini di

routine su un paziente diabetico, la condizione del piede del paziente non deve essere ignorata. Il paziente deve essere pre-avvertito in merito alle varie complicanze. Un paziente diabetico diventa incline a Ipertensione, obesità, malattie cardio vascolari tra di loro è la predisposizione nascosta e inattesa agli ascessi, alle ulcere, alla cancrena del piede ecc. La battaglia è vinta se il piede del paziente può essere salvato da una corretta e tempestiva guida da parte del Medico e altri medici.



L'aspetto terribile del diabete

Una delle complicazioni più temute del diabete è la cancrena del piede e della

gamba. Circa il 50% dei pazienti diabetici soffre di neuropatia periferica e il 25% soffre di vasculopatia e il 15% soffre di problemi ai piedi (deformità, cancrena ulcerosa). Pertanto più di 1 crore di persone affette da diabete possono soffrire di problemi ai piedi e alle gambe. È importante rendersi conto che la maggior parte di questi pazienti sarà di età compresa tra 35 e 45 anni. Molti di loro rischiano di perdere le gambe. Questo può essere un serio problema economico e sociale. Quindi in India abbiamo bisogno di trovare una soluzione, che sia accessibile e accessibile.

È stato accettato ora che solo la strategia

per prevenire l'amputazione della gamba è quella di prevenire le ulcere del piede controllando il diabete, un controllo regolare per la neuropatia e la vasculopatia e consiglia di indossare calzature corrette. Una volta diagnosticata la neuropatia e la vasculopatia, un trattamento adeguato e tempestivo previene l'ulcera del piede.

Ulcere del piede e altri problemi ai piedi sono una delle cause più comuni di morbilità, disabilità significativa e persino mortalità tra i diabetici nel nostro paese.

Amputazioni che possono essere prevenute

Migliaia di amputazioni degli arti

inferiori sono fatte ogni anno per cancrena diabetica in tutto il mondo, molte non dichiarate. Dobbiamo cambiare questo. Progressi lenti nell'accettare i modi scientifici per salvare il piede.

È sufficientemente evidente che le aree rurali o semi-urbane hanno anche una prevalenza abbastanza grande di diabete. È un problema di salute pubblica. Secondo W.H.O. stimano che ci saranno milioni di persone che soffriranno di diabete e migliaia di piedi del paziente saranno a rischio di subire ulcere alle gambe e ai piedi. Il piede diabetico si forma verso l'alto di un terzo di ammissioni negli ospedali. La

morbilità e la scarsa qualità della vita dopo l'amputazione sono molto dolorose.



Un programma di cura del piede diabetico di successo concentra i suoi sforzi sulla prevenzione. Due aspetti molto importanti dell'approccio preventivo sono l'educazione e l'uso di calzature adeguate. Sfortunatamente, non è raro che un paziente cerchi un

consiglio per la cura del piede solo dopo che ha già sviluppato un problema come l'ulcera diabetica. Spesso questi pazienti non sono mai stati testati per neuropatia periferica e vasculopatia o non sono stati testati di recente e molti sono del tutto ignari della neuropatia periferica diabetica e dei suoi rischi associati. Può essere piuttosto difficile convincere la persona che non ha mai avuto problemi di piede a limitare la scelta delle calzature solo a quelle scarpe che sono considerate appropriate dal medico.



Cura dei piedi per diabetici: perché è importante e cosa prende

I pazienti diabetici appena diagnosticati non saranno probabilmente sorpresi di sapere che il monitoraggio regolare del livello di zucchero nel sangue e le restrizioni dietetiche saranno nuove parti del loro regime di assistenza sanitaria, ma può sembrare sorprendente sapere che la loro condizione richiede anche un'attenta cura del piede. Ciò è dovuto al fatto che l'eccessiva glicemia causata dal diabete può lenire lentamente i capillari delle estremità, causando danni ai nervi che provocano dolore o

intorpidimento, e che i piedi sono un obiettivo primario per questo tipo di neuropatia. A volte una perdita di sensibilità nei piedi può significare che devi essere più vigile sul controllo delle ferite che potresti aver ricevuto ma non sentire, mentre a volte solo una parziale perdita di sensibilità può causare una spiacevole sensazione di "aghi e spilli" per paziente.

Manutenzione di base del piede per i diabetici

Le cose più importanti che un diabetico può fare per i suoi piedi è di tenerle pulite, asciutte e calde, con lo scopo di trattenere qualsiasi circolazione sanguigna ancora esistente nei piedi. A

tal fine, evitare attività come sedersi a gambe incrociate, fumare o indossare calze o calzetteria con elastico stretto, che possono impedire il flusso di sangue. Mentre si ritagliano le unghie dei piedi, tagliare dritto e utilizzare una tavola di smeriglio per limare gli angoli, allo stesso tempo come tenendo un occhio attento per le unghie incarnite, che dovrebbe essere trattata da un podologo. Infine, presta particolare attenzione alla pelle delicata tra le dita dei piedi: tratta queste aree con cautela quando asciughi i piedi con un asciugamano e non applica mai la lozione.

Ortesi diabetica



Quando si tratta di calze e scarpe, gli attributi principali da cercare sono non restrittivi e caldi. Tuttavia, a volte i diabetici richiedono calzature di natura più specializzata. Un podologo specializzato nel trattamento del piede diabetico sarà in grado di adattarsi con plantari: inserti di scarpe (o, in alcuni casi, scarpe speciali) che forniscono i

tipi precisi di supporto e spazio necessario per aiutare a camminare e per evitare le specie di restrizioni che le scarpe normali possono posizionare su parti dei piedi che richiedono particolare attenzione per i diabetici.

Dispositivi per la cura dei piedi diabetici

Oltre ai plantari, ci sono una serie di dispositivi sul mercato che possono rendere più facile per i diabetici godersi la vita con un minimo di dolore correlato alla loro malattia. Per esempio, i diabetici che sono infastiditi dalla sensazione di lenzuola o coperte che riposano sui loro piedi a letto possono trovare utile acquistare (o

costruire) una barra di sollevamento coperta, che può essere montata all'estremità del letto per contenere le coperte sopra l'autorizzazione dei loro piedi. Esistono molti dispositivi così semplici da rendere la vita dei diabetici più facile, quindi una conversazione con il tuo podologo o anche una visita al tuo negozio di forniture mediche locali potrebbe introdurti a tecnologie assistive che non avevi realizzato esistessero!

Ricorda che non c'è mai bisogno di soffrire in silenzio con il dolore al piede derivante dal diabete. I regimi e le procedure di trattamento del piede forniti da un podologo qualificato

possono garantire che i tuoi piedi durino quanto te!

Questi consigli per la cura dei piedi da 10 piedi possono aiutarti a proteggerti dal dolore del nervo diabetico:

1. Controlla i tuoi piedi ogni giorno

Assicurati di controllare i tuoi piedi e le regioni tra le dita dei piedi ogni giorno. La maggior parte delle infezioni e delle bolle si verificano tra le dita dei piedi. Tuttavia, la neuropatia diabetica potrebbe non permetterti di sentirli fino a quando l'infezione si verifica o diventano irritati.

2. Indossare scarpe ben adattate

Una scarpa male adattata può causare la trasformazione di una vescica in una

piaga, che a sua volta può essere infettata e richiedere molto tempo per guarire. Quindi, acquista scarpe più aderenti e indossa calzini comodi.

3. Lavati i piedi con acqua tiepida

Invece di usare acqua calda, usa l'acqua tiepida per lavare i piedi. Tuttavia, non immergere i piedi a lungo perché le piaghe d'acqua avranno bisogno di più tempo per guarire. Ricordati di accarezzare i piedi e le regioni tra le dita dei piedi si asciugano subito.

4. Non camminare a piedi nudi

Dai ai talloni e alle dita dei piedi una protezione sufficiente indossando scarpe o pantofole. Si consiglia di indossare le scarpe con le calze, in quanto materiali

in plastica, cuoio e scarpe artificiali possono causare irritazioni alla pelle e causare rapidamente vesciche.

5. Consulta il tuo medico

Ogni volta che senti segni o sensazioni inusuali ai piedi, alle dita dei piedi o alle gambe, dì al tuo dottore lo stesso, indipendentemente da quanto possa sembrare banale.

6. Mantieni la pelle morbida e asciutta

A causa degli alti livelli di glucosio, potresti soffrire di pelle secca e screpolata. Ricorda che la pelle screpolata permette ai batteri di entrare facilmente sotto la pelle, rendendo così ritardato il processo di guarigione delle infezioni. Quindi, puoi usare un po' di

lozione per la pelle ogni giorno per tenere morbida la pelle dei tuoi piedi. Tuttavia, assicurarsi che i piedi rimangano asciutti e non umidi.

7. Optare per esercizi senza impatto

Vai per esercizi che hanno un impatto trascurabile sui tuoi piedi come ciclismo, nuoto, tai chi e yoga.

8. Vai per plantari

È possibile considerare l'ortesi adattata per offrire un sostegno ai muscoli deboli dei piedi, riducendo così il dolore del nervo diabetico. Si può anche optare per scarpe ortopediche o bretelle.

9. Risolvi i martelli, calli e borsiti

Le scarpe non si adattano comodamente se si dispone di hammeres, corns e

bunions. Quindi, farli curare al più presto.

10. Mantenere sotto controllo il livello di zucchero nel sangue

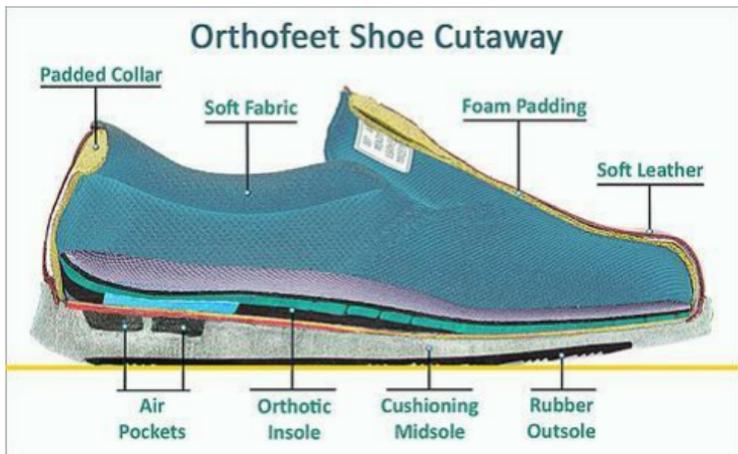
Il modo migliore per trattare il dolore del nervo diabetico è gestire efficacemente il diabete. Quindi, mantieni i livelli di glucosio sotto controllo utilizzando una dieta, esercizio fisico e meditazione adeguati.



Come la scarpa giusta potrebbe salvarti la vita

Perché hai bisogno di scarpe diabetiche?

Uno degli effetti collaterali più comuni del diabete è la "neuropatia periferica", che è fondamentalmente un danno al sistema nervoso periferico. I nervi periferici sono i nervi che vengono trasmessi dal cervello e dal midollo spinale ai muscoli, alla pelle, agli organi interni e alle ghiandole. La neuropatia periferica può compromettere il corretto funzionamento di questi nervi.



I sintomi più comuni della neuropatia comprendono intorpidimento e perdita di sensibilità, di solito nei piedi e nelle mani e possono causare insensibilità o perdita della capacità di sentire dolore, calore e freddo. Poiché un diabetico può non avvertire una lesione ai piedi, le scarpe che non si adattano bene possono causare tagli, graffi, vesciche o ulcere da pressione minori di cui potrebbero non essere a conoscenza a causa

dell'insensibilità. Se le lesioni minori non vengono rilevate e non sono trattate, possono portare a complicazioni maggiori come l'ulcerazione e forse anche l'amputazione.

Una corretta vestibilità è essenziale

Le scarpe che si adattano correttamente e promuovono una postura corretta sono fondamentali per un diabetico al fine di prevenire lesioni ai piedi. Un diabetico dovrebbe cercare le aziende specializzate in pedonatics, che è la progettazione di calzature per aiutare ad alleviare e / o prevenire il dolore e le lesioni del piede. Ci può essere un costo maggiore per queste scarpe, ma il valore per il diabetico non può essere

sopravvalutato. Le migliori scarpe saranno raccomandate dall'American Diabetes Association.

Le scarpe diabetiche sono spesso più larghe e più profonde delle scarpe normali, per dare spazio a speciali plantari per diabetici. Solette pedonali per i diabetici sono in genere realizzate su misura per i piedi di un diabetico, per garantire una calzata corretta e per ridurre al minimo lo sfregamento e la distribuzione irregolare del peso, prevenendo le lesioni. Una corretta circolazione dell'aria è anche molto importante nelle scarpe per diabetici. Per questo motivo, la maggior parte delle calzature per diabetici avrà tomaie

in tessuto o in stile sandalo. Scarpe diabetiche progettate correttamente possono prevenire le ulcere, favorire una buona circolazione sanguigna e consentire alla pelle di respirare correttamente.

Perché il piede è così vulnerabile?

Il piede è particolarmente colpito dal diabete perché, come abbiamo affermato in precedenza, il diabete danneggia i nervi che possono portare a lesioni ai piedi che passano inosservate. Il diabete colpisce anche la circolazione che può limitare la capacità del corpo di guarire le lesioni. Le persone che hanno il diabete sono più inclini alle infezioni. Questo perché i processi che

normalmente combattono le infezioni sono più lenti a causa della cattiva circolazione. Le articolazioni possono anche essere colpite dal diabete, rendendole più rigide del normale.

A causa di questi problemi, ci possono essere altre complicazioni ai piedi. Una piaga potrebbe essere sviluppata sul piede e diventare infetta e non rilevata a causa della neuropatia periferica. Il piede infetto non guarirebbe bene a causa dell'infezione e della scarsa circolazione ai piedi. Un'ulcera del piede potrebbe anche essere causata da una calzatura inadeguata senza essere rilevata. Se si diffonde un'infezione ai piedi, alla fine l'arto può essere

amputato. La causa principale delle amputazioni è il diabete.



Crema per i piedi per diabetici- Una lozione che idrata e lenisce

Se tu o qualcuno che conosci soffre di diabete, allora sai che ci sono molti problemi di salute che lo accompagnano. Non ci sono solo scatti di insulina da preoccuparsi, ma ci sono anche molti problemi alla pelle. Il problema che i diabetici hanno è la loro pelle si secca. Ci sono passi che devono prendere ogni giorno per fare in modo che stanno dando alla loro pelle il trattamento adeguato. Le persone con diabete soffrono i peggiori problemi di pelle in piedi. Questo è il motivo per cui ci sono

prodotti speciali fatti apposta per loro. In realtà, ci sono calze dei piedi diabetici che vengono spesso prescritti dai medici. Un altro prodotto essenziale per chiunque abbia il diabete è la crema per i piedi dei diabetici.



Esistono molte marche di crema per i piedi diabetici sul mercato. Per quanto riguarda quale prodotto è il migliore dipende da te e da ciò che hai scoperto su ciascun prodotto. Dovresti leggere le recensioni e le raccomandazioni dei

medici. Dopotutto, queste persone saprebbero quali creme funzionano e quali creme non sono efficaci come dovrebbero essere. Puoi ordinare la crema per i piedi online e risparmiare denaro. Puoi anche leggere le recensioni online. Lo shopping su Internet è il migliore per qualsiasi prodotto sanitario per questi motivi.

Quello che vuoi cercare nella crema per i piedi dei diabetici è una lozione che fa più che idratare il piede. Il trenta per cento delle persone effettivamente soffrono di diabete secondo alcuni medici ed esperti. Ciò significa che molte persone hanno piedi asciutti di cui non si prendono cura. Lozioni regolari

idratano i tuoi piedi. Una persona con diabete ha bisogno di una crema che allevierà anche il piede. I piedi asciutti possono essere irritanti e anche a volte dolorosi. Quando i piedi non sono curati, i piedi possono anche diventare insensibili. Questa è una condizione seria che può impedirti di goderti la vita di tutti i giorni. La risposta a questo problema è prendere sul serio la salute dei piedi e prendersi cura dei propri piedi come consiglia il medico. Una crema per i piedi potente e lenitiva è essenziale.

Una persona con diabete dovrebbe immergere i piedi in acqua tiepida per almeno venti minuti ogni giorno.

Successivamente dovrebbero applicare la crema per i piedi per diabetici che hanno ordinato. Ciò consentirà di prevenire la secchezza della pelle, l'irritazione e l'intorpidimento del piede. Se trattato costantemente per il modo corretto, il diabete non deve essere pericoloso per la salute dei piedi. Usando i prodotti giusti e seguendo i passaggi per la totale cura del piede, puoi avere la scelta di non soffrire più i piedi secchi e pungenti ed evitare del tutto l'insensibilità del piede.

Piedi che bruciano o dita intorpidite

Una persona su quattro con diabete non diagnosticata e brucianti o formicolio possono essere il primo sintomo che notano. Anche le persone con diabete che mantengono buoni livelli di zucchero nel sangue possono sviluppare neuropatia periferica. Se la condizione porta a ulcere del piede, porta all'amputazione il 20% delle volte

Ci sono altri problemi di salute che possono causare piedi bruciati e dita intorpidite. Ad esempio, i problemi della tiroide, in particolare l'ipotiroidismo e le carenze nutrizionali,

in particolare la vitamina B12 e B6, possono anche causare questa sensazione.



Gli effetti collaterali degli agenti chemioterapici e alcuni farmaci comprendono la neuropatia. Le persone che hanno la malattia di Lyme o l'HIV / AIDS sono anche a più alto rischio.

Se hai problemi alla schiena e nervi pizzicati alle caviglie, aumentano le

probabilità di neuropatia. Inoltre, l'abuso di alcol è una delle principali cause di neuropatia delle gambe.

Non c'è bisogno di andare nel panico, comunque. Non tutti i casi di bruciore sono legati alla neuropatia, motivo per cui è importante consultare il medico. Ad esempio, le dita dei piedi possono bruciare da qualcosa come il piede d'atleta, una comune infezione fungina del piede.

Allergie scarpa può anche produrre sentimenti divertenti nei vostri piedi. Se i sintomi compaiono solo quando si indossano scarpe specifiche, potrebbe essere che si è sensibili ai materiali utilizzati in essi. Abbronzanti, adesivi e

colle e coloranti in pelle sono tutti i colpevoli comuni delle allergie alle scarpe.

È anche possibile che il tuo sangue non scorra correttamente alle gambe e ai piedi. Questo è un sintomo comune della malattia delle arterie periferiche dovuto all'aterosclerosi.

Opzioni di trattamento

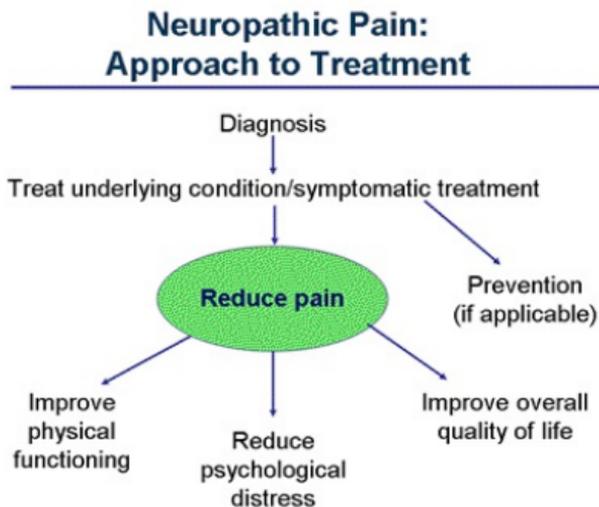
Il trattamento più importante per bruciare i piedi a causa della neuropatia è quello di fermare qualsiasi danno nervoso in corso. In alcuni casi il trattamento della malattia sottostante migliorerà la neuropatia e i sintomi. In altre situazioni, come una neuropatia a piccole fibre, in cui nessuna causa può

essere identificata, il medico si concentrerà sul trattamento dei sintomi della persona.

Se viene diagnosticata una neuropatia periferica diabetica, è necessario monitorare attentamente i livelli di zucchero nel sangue e mantenerli entro il range di riferimento. Il farmaco è disponibile per il dolore e il medico prenderà in considerazione le esigenze individuali quando lo prescriverà. È molto importante proteggere i piedi in modo da non sviluppare ulcere del piede che potrebbero portare all'amputazione.

Il trattamento più importante per bruciare i piedi a causa della neuropatia è quello di fermare qualsiasi danno

nervoso in corso. In alcuni casi il trattamento della malattia sottostante migliorerà la neuropatia e i sintomi. In altre situazioni, come una neuropatia a piccole fibre, in cui nessuna causa può essere identificata, il medico si concentrerà sul trattamento dei sintomi della persona.



Per le persone con neuropatia diabetica, trattamento significa mantenere i livelli

di zucchero nel sangue nel range normale. Questo di solito richiede cambiamenti nella dieta, farmaci per via orale e spesso iniezioni di insulina.

Per le persone con altre forme di neuropatia che causano bruciore ai piedi e al dolore, è altrettanto importante prevenire ulteriori danni ai nervi. Le condizioni specifiche e i loro trattamenti includono:

Carenza di vitamine. Assunzione supplementare di vitamina B12 per via orale o per iniezione può sostituire bassi livelli di questo nutriente.

Alcolismo. Stopping excessive drinking prevents ongoing nerve damage and allows nerves to heal.

Malattia renale cronica. La dialisi può essere necessaria per eliminare le tossine che causano la neuropatia e i sintomi di bruciore ai piedi.

Ipotiroidismo. Prendendo l'ormone tiroideo orale aumenta i livelli bassi della tiroide, spesso invertendo la neuropatia e i sintomi di bruciore ai piedi.

GBS e CIDP. I trattamenti sono molto specializzati e includono lo scambio plasmatico (plasmaferesi) o la terapia immunoglobulinica (IVIG).

Prevenzione

È meglio vedere un podologo regolarmente per valutare la tua condizione. Un podologo può anche

rispondere a qualsiasi esigenza di calzature e ortesi su misura. Le scarpe devono adattarsi bene, lasciando spazio sufficiente per le dita dei piedi per muoversi e non costringere il flusso di sangue. Neanche tu non vuoi perdere troppo tempo.

Controlla i tuoi piedi ogni giorno per vedere se hai qualche segno di ferita o l'inizio di un'infezione. Potresti non accorgertene senza guardare perché i tuoi piedi potrebbero aver perso sensazioni.

Guarda anche tra le dita dei piedi e la pianta dei piedi. Se non sei abbastanza agile per farlo, arruola qualcuno per dare una mano. Puoi anche usare uno

specchio su un palo, che puoi trovare online o chiedere in farmacia.

Cerca gonfiore, rossore ed eruzioni cutanee. Consultare il proprio medico o podologo ogni volta che si individuano questi sintomi.

Se senti un bruciore alle dita dei piedi o ai piedi, o se c'è qualche tipo di torpore, cerca di non spazzolarlo via. Può sembrare un piccolo fastidio, ma il tuo corpo ti sta dicendo qualcosa e può essere significativo. Quanto prima è possibile ottenere la diagnosi diagnosticata, tanto migliore è per il piano di trattamento, anche se non è la neuropatia diabetica.



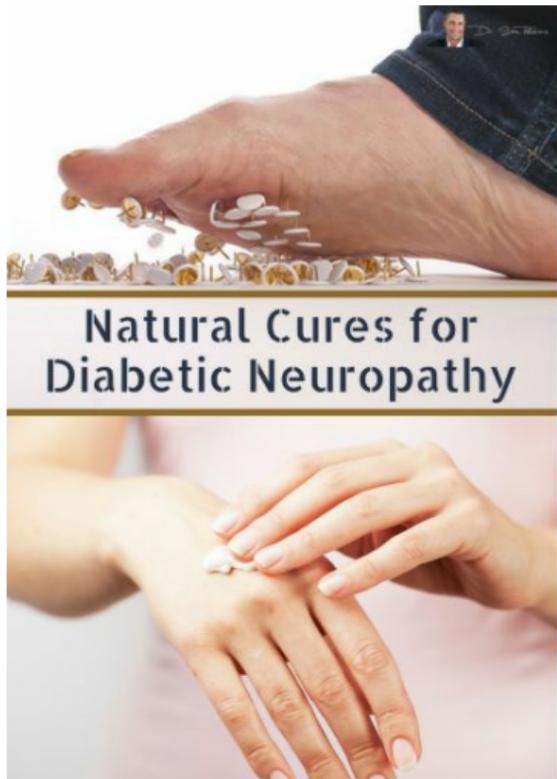
Rimedi naturali

I rimedi naturali per il piede diabetico possono essere in grado di aiutarti a ridurre il dolore ai nervi e curare i tagli o ferite minori più velocemente. Non ignorare mai le lesioni al piede se si è diabetici - possono rapidamente diventare gravi infezioni che si concludono con amputazioni o addirittura la morte. Devi consultare il tuo medico e ricevere le cure mediche adeguate.

Dolore ai piedi diabetico

Tuttavia, nel frattempo, ci sono integratori e trattamenti naturali che

potrebbero aiutarti a gestire i problemi del piede diabetico. Ad esempio, molte persone con diabete scarsamente controllato sviluppano quella che viene chiamata neuropatia periferica o dolore ai nervi nei piedi. Questo può includere intorpidimento e formicolio e dolore intenso. Questa è una complicanza diabetica dovuta agli effetti negativi dei livelli elevati di zucchero nel sangue per un lungo periodo di tempo.



La prima cosa che vuoi fare è ottenere un migliore controllo della glicemia. Lavora con il tuo medico con il piano di trattamento per ottimizzare la dieta e il

piano terapeutico. Tuttavia, per proteggere i nervi dei piedi da ulteriori danni e per ridurre il dolore, potresti prendere in considerazione l'aggiunta di rimedi naturali come l'acido alfa-lipoico e la curcumina. Entrambi questi antiossidanti hanno dimostrato di ridurre il danno ai nervi e il dolore nel diabete.

Vorresti ottenere le forme meglio assorbite e utilizzate di questi rimedi. Quindi, per l'acido alfa-lipoico, cerca la forma R e assicurati che sia stabilizzata. Per la curcumina, ci sono forme migliorate che diranno sull'etichetta che hanno dimostrato clinicamente di avere un migliore assorbimento dall'intestino.

A volte puoi trovare una forma più

economica di un integratore alimentare, ma si scopre che non è fatta bene e non uscirà nemmeno dal tuo tratto gastrointestinale nel sangue - o da lì nelle tue cellule che ne hanno bisogno. Quindi, sii premuroso nella tua selezione di integratori. Cerca di capire se un prodotto specifico vale il costo aggiuntivo a causa di benefici come un comprovato assorbimento migliore.

Guarigione più veloce

Altri due rimedi naturali da considerare per i piedi diabetici sono lo zinco e alcuni unguenti esterni a base di calendula o olio dell'albero del tè. Lo zinco è un minerale essenziale che supporta la guarigione sana di ferite,

tagli e altre ferite nel corpo. Le persone con diabete tendono a svuotarlo dal loro sistema con alti livelli di zucchero nel sangue. Pertanto, è importante assumere un buon integratore multivitaminico-multiminerale con almeno la quantità giornaliera raccomandata di zinco.

Se hai un piccolo taglio o graffi sul piede, consulta prima il medico, con tutti i mezzi. Se lui o lei non suggerirebbe alcun trattamento particolare, quindi controllare quali pomate o gel contenenti calendula, olio di citronella e olio dell'albero del tè potrebbero essere in grado di fare. Questi hanno effetti comprovati sulla prevenzione della crescita o dell'uccisione di determinati

batteri da parte dei batteri. La calendula è così delicata che è stata studiata nei bambini con dermatite da pannolino e si è rivelata utile in questo comune problema della pelle.

Il piede diabetico è una zona pericolosa - trattalo con attenzione.

Home rimedi per il sollievo dal dolore

È importante consultare il medico su questo tipo di dolore. Ma ci sono alcune cose che puoi provare a casa per un sollievo temporaneo:

Immergere i piedi in acqua fredda o bagni di ghiaccio per alcuni minuti. Tuttavia, questo non è raccomandato per le persone con eritromelalgia. Potrebbe danneggiare la loro pelle.

Immergere i piedi in sali di Epsom o una soluzione di sidro di mele. Se hai il diabete, chiedi al tuo medico prima di provare questo rimedio.

Prendi un supplemento di curcuma. La curcumina in curcuma può fornire sollievo per il dolore nervoso. La curcumina è nota per avere effetti protettivi anti-infiammatori, antiossidanti e antimicrobici. Si pensa anche di aiutare i sintomi neurologici.

Applicare una crema topica contenente lidocaina o capsaicina. Può anche funzionare una soluzione di zenzero o curcuma fatta in casa. Uno studio ha scoperto che un cerotto alla lidocaina era molto efficace nell'alleviare il

dolore dall'eritromelalgia. Massaggiare il piede per aiutare a migliorare il flusso sanguigno e la circolazione.

Mangia una dieta ricca di frutta, verdura, cereali integrali e proteine magre per mantenere sani i nervi. Proteggi contro la carenza di vitamina B-12 mangiando carne, pesce, uova, latticini a basso contenuto di grassi e cereali fortificati. Se sei vegetariano o vegano, i cereali fortificati sono una buona fonte di vitamina B-12, ma chiedi al tuo medico di integratori B-12.

Fare esercizio regolarmente. Con il medico è OK, prova ad avere almeno 30 minuti per un'ora di esercizio almeno tre volte a settimana.

Evitare i fattori che possono causare danni ai nervi, inclusi movimenti ripetitivi, posizioni ristrette, esposizione a sostanze chimiche tossiche, fumo e eccessi di alcol.

Ecco alcuni suggerimenti e buone pratiche da considerare quando si tratta di sensazione di bruciore ai piedi;

Assicurati di rimanere idratato bevendo una quantità adeguata di acqua ogni giorno. Ciò contribuirebbe a mantenere i piedi elastici.

Evitare di indossare scarpe aderenti.

Smettere di fumare e ridurre al minimo il consumo di alcol in quanto queste abitudini potrebbero innescare la

sensazione di bruciore ai piedi.

Potresti provare l'agopuntura, come terapia alternativa, per dare sollievo ai piedi dalla sensazione di bruciore ai piedi.

Sforzati di indossare calze quando indossi le scarpe.

Potresti usare plantari o scarpette interne per fornire supporto ai piedi.

Riposa spesso i tuoi piedi. Potresti anche alzare i piedi mentre ti riposi.

Rimedi domestici e alle erbe

Zenzero



Questa erba ha proprietà medicinali molteplici. È un magazzino di niacina e vitamine del gruppo B che aiutano ad aumentare la circolazione sanguigna e ridurre l'infiammazione. Se soffri di bruciore ai piedi, mescola un cucchiaino di succo di zenzero crudo con un po' di olio vettore (olio di cocco o olio d'oliva) e massaggia i piedi per 10

minuti. Inoltre, un piede immerso nel tè caldo allo zenzero aiuterebbe a ridurre il gonfiore dei piedi dell'operatore.

Il sale Epsom



Il sale Epsom è ricco di magnesio e solfato che aiuta a ridurre l'infiammazione. Inoltre, il sale Epsom stimola i nervi per alleviare il dolore e il gonfiore. Per un sollievo immediato, sciogliere una tazza di sale Epsom in una vasca da bagno e immergere i piedi

per 20-30 minuti. Evitare questo trattamento se si soffre di ipertensione o diabete.

Acqua fredda



Questo è uno dei trattamenti più semplici ma più efficaci per bruciare i piedi. L'acqua fredda funzionerà in scenari in cui la sensazione è il risultato di traumi, stanchezza o uso eccessivo dei piedi. L'acqua fredda darebbe un

rapido sollievo da intorpidimento, gonfiore e formicolio. Basta riempire una bacinella con acqua fredda e immergere i piedi per 15 minuti.

Timo



Il timo favorisce la circolazione sanguigna sbloccando i vasi sanguigni ristretti a causa delle sue elevate proprietà antiossidanti. Oltre a questo, il timo ha proprietà antimicrobiche che aiutano a trattare il piede dell'atleta. Per alleviare la sensazione di bruciore,

immergere le foglie di timo in una ciotola di acqua calda per 15 minuti e utilizzare la soluzione per massaggiare i piedi. Usa questo intruglio di timo ogni giorno fino a quando non vedi dei risultati positivi.

Vitamin B3

Niacin (vitamin B3)



Avocados



Broccoli



Tomatoes



Dates



Mushrooms



Asparagus



Swiss Chard



Pumpkin Seeds



Sweet Potatoes



Carrots



Almonds



Spinach

La vitamina B3 rafforza i nervi, migliora la circolazione sanguigna e promuove la

salute generale. Poiché uno dei fattori che contribuiscono a bruciare i piedi è la mancanza di B3 sufficiente, è necessario assumere cibi ricchi di vitamina B3 come latte, fagioli, tuorlo d'uovo, arachidi, piselli, germe di grano e verdure a foglia verde. Puoi anche assumere integratori di vitamina B3 secondo le istruzioni del medico.

Aceto di sidro di mele



ACV aiuta a bilanciare il pH del tuo corpo per garantire che il tuo corpo esegua tutte le funzioni in modo ottimale. Per trattare i piedi che bruciano, mescola un cucchiaino di aceto in una tazza d'acqua e bevi una volta al giorno. In alternativa, puoi sciogliere due cucchiaini di aceto di mele in una vasca di acqua calda e immergere i piedi per venti minuti. Inoltre, se si ha un'infezione fungina (piede di un atleta), è possibile applicare ACV diluito sull'area problematica. Utilizzare solo ACV non filtrato.

Curcuma



La curcuma ha composto di curcumina che aiuta a migliorare la circolazione del sangue nell'area problematica. Oltre a ciò, la curcuma possiede proprietà antimicotiche e antinfiammatorie che aiutano a ridurre il dolore associato ai piedi in fiamme. Per alleviare la sensazione di bruciore ai piedi, aggiungi due cucchiaini di polvere di curcuma in una ciotola di acqua calda e massaggia delicatamente la zona gonfia. In alternativa, puoi bere la soluzione fino a

due volte al giorno. Potresti anche prendere in considerazione l'idea di incorporare la curcuma nei tuoi pasti quotidiani.

Massaggio



Il modo più semplice per rimuovere qualsiasi disagio sui piedi è attraverso il massaggio. Il massaggio non solo allevia il dolore, ma migliora anche la circolazione del sangue in ogni zona gonfia. Mentre è possibile utilizzare diversi tipi di oli per fare il massaggio,

cocco, senape o olio d'oliva dà i migliori risultati. Per questo rimedio, utilizzare la tecnica di risalita per 15 minuti al mattino e prima di andare a letto. Questo rimedio fornirebbe un po' di sollievo entro poche ore.

Neem Flowers (Indian Lilac)



Neem è un'erba ayurvedica con proprietà anti-infiammatorie, antibatteriche e rinfrescanti. Inoltre, il

neem aiuta ad alleviare condizioni come il fungo dell'unghia del piede e il piede degli atleti. Per questo rimedio, immergere alcuni fiori di neem in una tazza d'acqua durante la notte e bere il liquido al mattino. Se la sensazione di bruciore è insopportabile, puoi massaggiare i piedi con un po' di tè al neem.

Esercizio



Per correggere il problema, è fondamentale praticare esercizi leggeri come correre, fare jogging, tra gli altri. Camminare a piedi nudi inoltre allevia rapidamente i sintomi. Gli esperti raccomandano di allenarsi per almeno 30 minuti ogni giorno per ridurre i sintomi dei piedi in fiamme.

Foglie di henné



Le foglie di henné hanno proprietà rinfrescanti che promuovono la corretta circolazione del sangue nel corpo. Se senti una sensazione di bruciore ai piedi, macina alcune foglie di henné, aggiungi il succo di limone e applica la pasta risultante sui tuoi piedi. Lavare la pasta dopo due o tre ore. Puoi anche usare la polvere di henné. L'unico lato negativo di questa erba è che lascia una macchia marrone rossastro sulla pelle.

Biancospino



Il biancospino ha proprietà curative che dilatano i vasi sanguigni per una corretta circolazione sanguigna. Proprio come la maggior parte dei rimedi a base di erbe, Hawthorn è meglio preso come un tè. Bollire un cucchiaino di erba secca in una tazza di acqua calda per 30 minuti e bere una volta al giorno. L'erba non deve essere consumata dai bambini e dalle donne in gravidanza.

Tieni i piedi asciutti



Una delle cause della sensazione di bruciore sono i piedi sudati. Pertanto, è importante mantenere i piedi asciutti indossando calze di cotone e cambiando spesso le scarpe. Inoltre, le scarpe non dovrebbero essere troppo strette per essere sicuri di dare alle dita dei piedi spazio sufficiente per la circolazione dell'aria. Inoltre, dovresti prestare

particolare attenzione alle tue calzature assicurandoti che le solette siano ben imbottite. E se sei una donna, potresti voler dire un grande "NO" ai tacchi alti per il tuo comfort quotidiano.

Smettere di fumare

**Quit
Now!**



Affrontiamolo; fumare può ferire i piedi. Idealmente, i piedi di un fumatore sono di solito più brillanti, più sottili e di colore rossastro. È anche un'indicazione che i tuoi piedi non ricevono abbastanza

sangue. Quando fumi, il tuo corpo non funzionerebbe nelle condizioni ottimali. Mentre smettere di solito non è facile, cerca di ottenere aiuto dai tuoi amici e familiari.

Evitare l'assunzione di alcol



Uno dei fattori che contribuiscono alla sindrome dei piedi in fiamme è bere troppo alcol. Questo è solitamente il caso in individui che hanno 50 anni o

più. Esistono prove scientifiche dimostrate che mostrano che bere per molti anni può causare formicolio e intorpidimento ai piedi. Quindi, se vedi un po' di rossore o inizi a sentire un po' di calore sulle dita dei piedi, è probabilmente il momento giusto per smettere di bere. Nella maggior parte dei casi, i sintomi sono normali durante il giorno ma possono peggiorare durante la notte. Poiché smettere di fumare è la parte più difficile, fai alcune cose divertenti per non pensare all'alcol.

Cipolla cruda



Oltre ad essere usato come ingrediente nella maggior parte delle ricette, le cipolle hanno un effetto straordinario sulle terminazioni nervose. Inoltre, poiché funzionano come antibiotici naturali, sono in grado di combattere qualsiasi infezione da funghi sui tuoi piedi.

In secondo luogo, contengono acido fosforico che aiuta il corpo ad eliminare le tossine. In terzo luogo, sono ricchi di vitamina C ed E che aiuta a rafforzare il sistema immunitario. Per ottenere tutti i

benefici, taglia alcune cipolle e mettile nei tuoi calzini.

Foglie di zucca amara



Zucca amara ha un ricco profilo medicinale. È provato e testato, quindi darà un rapido sollievo. Basta macinare alcune foglie per fare una pasta e usarlo per massaggiare i piedi per mezz'ora. Usa le foglie due volte al giorno fino ad ottenere un po 'di sollievo. Non usare questo rimedio se hai ferite aperte o piaghe ai piedi.

Uva spina indiana (Amla)



Amla è un frutto famoso nella medicina ayurvedica. È ricco di calcio, ferro e vitamina C. Meglio di tutti; è uno dei pochi frutti il cui contenuto nutrizionale rimane lo stesso sia che sia cotto, essiccato o bollito. Per eliminare la sensazione di bruciore, aggiungi un cucchiaino di Amla in polvere in un bicchiere di acqua calda e bevi una volta al giorno. Puoi anche aggiungere

del miele per un gusto migliore.

Gestire il dolore ai piedi naturalmente

1. Oli essenziali

1. Olio di eucalipto



Dolore ai piedi - Olio di eucalipto

tu Volontà Bisogno

10 gocce di olio di eucalipto

Una grande ciotola piena d'acqua calda

Cosa devi fare

Aggiungere 10 gocce di olio essenziale di eucalipto in una ciotola di acqua

calda.

Immergere i piedi nella ciotola piena di acqua calda per 10 a 15 minuti.

Quanto spesso dovresti Fai questo

Puoi farlo da 1 a 2 volte al giorno.

Perché questo funziona

L'olio di eucalipto deriva dalle foglie dell'albero dell'eucalipto. Contiene una sostanza chiamata eucaliptolo che rappresenta la maggior parte delle sue proprietà medicinali. L'olio di eucalipto è antinfiammatorio e analgesico e può quindi essere usato per il trattamento del dolore ai piedi.

2. Olio di menta piperita



tu Volontà Bisogno

10-12 gocce di olio di menta piperita

Una grande ciotola di acqua calda

Cosa devi fare

Aggiungere alcune gocce di olio di menta piperita in una grande ciotola di

acqua calda.

Immergere i piedi nella ciotola dell'acqua calda per 10 a 15 minuti.

Quanto spesso dovresti Fai questo

Devi fare questo su base giornaliera.

Perché questo funziona

L'olio di menta piperita, come l'olio di eucalipto, viene anche usato per il trattamento dei dolori. Ciò potrebbe essere dovuto alla presenza di un forte composto anti-infiammatorio chiamato mentolo. Le proprietà antinfiammatorie dell'olio di menta piperita possono aiutare non solo ad alleviare il dolore ai piedi, ma anche a superare altri sintomi come arrossamento e gonfiore

2. **Bicarbonato di sodio**



tu Volontà Bisogno

1/2 tazza di bicarbonato di sodio

Una ciotola di acqua calda

Cosa devi fare

Prendi una grande ciotola di acqua calda e aggiungi una mezza tazza di bicarbonato di sodio.

Mescolare bene fino a quando il bicarbonato di sodio si scioglie completamente.

Immergere i piedi in questo per 15 a 20 minuti.

Quanto spesso dovresti Fai questo

Devi farlo almeno una volta al giorno.

Perché questo funziona

Il bicarbonato di sodio è ampiamente utilizzato per il trattamento di vari disturbi a causa delle sue proprietà antinfiammatorie, lenitive e neutralizzanti. Queste proprietà possono aiutare ad alleviare il dolore e l'infiammazione del piede.

3. Olio di cocco



tu Volontà Bisogno

2-3 cucchiaini di olio di cocco

Cosa devi fare

Prendi due o tre cucchiaini di olio di cocco nel palmo della mano e massaggia delicatamente sul piede colpito.

Puoi anche aggiungere alcune gocce del tuo olio essenziale preferito.

Dopo l'applicazione, è possibile sigillare l'olio indossando calze.

Quanto spesso dovresti Fai questo

È necessario farlo una volta al giorno, preferibilmente prima di coricarsi.

Perché questo funziona

L'olio di cocco è una delle migliori opzioni naturali per il trattamento di qualsiasi tipo di dolore ai piedi.

Contiene acidi grassi a catena media con proprietà antinfiammatorie, antimicrobiche e analgesiche (3). L'olio di cocco non solo cura il dolore ai piedi ma combatte anche i microbi e mantiene i piedi idratati e senza infezioni.

4. **Epsom Salt**



tu Volontà Bisogno

1/2 tazza di sale Epsom

Una ciotola di acqua calda

Cosa devi fare

Aggiungi mezza tazza di sale Epsom a una grande ciotola di acqua calda.

Mescolare bene fino a quando il sale si

scioglie.

Immergere i piedi nella soluzione salina Epsom per 10-15 minuti.

Quanto spesso dovresti Fai questo

Devi fare questo su base giornaliera.

Perché questo funziona

Il sale Epsom è anche noto come solfato di magnesio. Il magnesio nel sale Epsom conferisce proprietà antinfiammatorie e lenitive ad esso. È ampiamente usato per il trattamento di dolori muscolari e spasmi e può anche essere usato per trattare il dolore ai piedi.

5. **Zenzero**



tu Volontà Bisogno

1 pollice di zenzero

1 tazza di acqua calda

Miele

Cosa devi fare

Aggiungere un pollice di zenzero tritato in una tazza di acqua calda fumante.

Lasciare riposare per 5-10 minuti e filtrare.

Aggiungi del miele al tè allo zenzero e consumalo prima che diventi freddo.

Quanto spesso dovresti Fai questo

Devi bere tre volte il tè allo zenzero ogni giorno.

Perché questo funziona

Lo zenzero è un altro rimedio efficace per il trattamento del dolore ai piedi.

Contiene un enzima chiamato zingibain che possiede eccellenti proprietà analgesiche e antinfiammatorie, che aiutano a combattere il dolore ai piedi e l'infiammazione.

6. **Compressa calda o fredda**



tu Volontà Bisogno

Bottiglia di acqua calda

Banchisa

Cosa devi fare

Mettere una bottiglia di acqua calda sulla zona interessata.

Tienilo lì per 5-10 minuti.

Sostituire la bottiglia dell'acqua calda con un impacco di ghiaccio.

Tenerlo sul piede interessato per 10 minuti.

Ripeti questo 2 o 3 volte.

Quanto spesso dovresti Fai questo

Devi fare questo ogni volta che provi dolore.

Perché questo funziona

Le compresse calde e fredde possono funzionare alla grande in combinazione per il trattamento del dolore ai piedi.

Mentre un impacco caldo può aiutare a migliorare la circolazione del sangue al piede, un impacco freddo può ridurre il dolore e l'infiammazione intorpidendo

l'area interessata.

7. Vitamine



Le carenze di alcune vitamine possono anche portare allo sviluppo del dolore del piede in alcuni individui. Una carenza di vitamina B è associata al dolore del piede. Inoltre, le carenze di vitamina D sono noti per causare dolore cronico e debolezza. Quindi, è importante seguire una dieta contenente tutte le vitamine e i minerali importanti per rimanere in salute. Alcuni alimenti che contengono vitamine B e D includono pesce, carne, uova, latticini,

formaggio, arance, latte di soia e cereali. Se si desidera assumere supplementi aggiuntivi per queste vitamine, consultare il proprio medico prima di farlo.

8. **Olio di sesamo**



tu Volontà Bisogno

1-2 cucchiari di olio di sesamo

Cosa devi fare

Prendi da uno a due cucchiari di olio di sesamo in una piccola ciotola.

Massaggiare delicatamente questo olio sul piede colpito.

Puoi anche aggiungere il tuo olio essenziale preferito ad esso per ulteriori benefici.

Quanto spesso dovresti Fai questo

Devi fare questo su base giornaliera.

Perché questo funziona

Un leggero massaggio con olio di sesamo può aiutare a sbarazzarsi rapidamente del dolore al piede. L'olio di sesamo possiede proprietà antinfiammatorie e antinociceptive che possono aiutare a ridurre l'infiammazione e l'intensità del dolore al piede.

Semi di senape



tu Volontà Bisogno

1/2 tazza di semi di senape

Una grande ciotola di acqua calda

Cosa devi fare

Prendi mezza tazza di semi di senape e frulla.

Aggiungere i semi di senape macinata a una ciotola di acqua calda.

Immergere i piedi in questa miscela per

10 a 15 minuti.

Quanto spesso dovresti Fai questo

Puoi farlo da 1 a 2 volte al giorno

Perché questo funziona

I semi di senape sono una ricca fonte di vari nutrienti, che conferiscono loro proprietà anti-infiammatorie e li rendono utili nel trattamento del dolore ai piedi. I semi di senape possono anche aiutare a ridurre altri sintomi come gonfiore, infiammazione e tenerezza.

9. Peperoncino di Cayenna



tu Volontà Bisogno

1/2 cucchiaino di pepe di cayenna in polvere

Una grande ciotola o un secchio d'acqua

Cosa devi fare

Aggiungere mezzo cucchiaino di pepe di cayenna in polvere in una ciotola / secchio di acqua leggermente calda.

Immergere i piedi in questa soluzione per 10 a 15 minuti.

Quanto spesso dovresti Fai questo

Fatelo almeno una volta al giorno.

Perché questo funziona

Il pepe di cayenna è una ricca fonte di un composto chiamato capsaicina. È noto che la capsaicina possiede eccellenti proprietà antinfiammatorie e analgesiche che possono aiutare a ridurre l'intensità del dolore al piede.

Conclusione:

Praticare una buona igiene del piede e indossare scarpe ben aderenti sono importanti se si vuole evitare qualsiasi tipo di dolore ai piedi e danni. Come

sai, il tuo corpo è un riflesso di come lo tratti. Allo stesso modo, la salute dei piedi dipende in gran parte dalle scelte di vita. Quindi, seguire i rimedi e i suggerimenti elencati qui per affrontare il dolore al piede.

NEGAZIONE

*Questo eBook informativo non
sostituisce la prevenzione, la diagnosi
o il trattamento medico professionale.*

*Si prega di consultare il proprio
medico, farmacista o fornitore di
assistenza sanitaria prima di assumere
qualsiasi rimedio o integratore
domiciliare o di seguire qualsiasi
trattamento suggerito qui. Solo il
medico, il medico personale o il
farmacista possono fornirti consigli su
ciò che è sicuro ed efficace per le tue
esigenze specifiche o per diagnosticare*

la tua particolare anamnesi.