

Twardy naskórek i odciski

Nie próbuj samemu usuwać twardego naskórka lub odcisków. W razie konieczności podiatra będzie mógł Ci z tym pomóc lub poradzi co robić.

Preparaty na odciski dostępne bez recepty

Nie stosuj żadnych preparatów przeciw odciskom dostępnych bez recepty. Nie są one zalecane osobom chorym na cukrzycę, jako że mogą być bardzo niebezpieczne i mogą prowadzić do powstawania nowych ran i infekcji.

Unikaj wysokich i niskich temperatur

Jeśli masz zimne stopy, załóż skarpetki. Nigdy nie siadaj ze stopami skierowanymi w stronę ognia w celu ich ogrzania. Przed położeniem się do łóżka, pamiętaj, aby zawsze wyjąć z niego termofory lub poduszki elektryczne.

Wcześniejsze owrzodzenia

Jeśli kiedykolwiek miałeś owrzodzenie lub przeszedłeś amputację, istnieje wysokie ryzyko, że ponownie wystąpi u Ciebie owrzodzenie. Jeśli będziesz starannie dbał o stopy, wraz z pomocą podiatry, może udać Ci się obniżyć ryzyko powstawania kolejnych problemów.

Wizyty

Pamiętaj, aby uczęszczać na wszelkie wizyty u specjalistów ds. stóp lub podiatry, jak również na wizyty kontrolne związane z cukrzycą. W ten sposób uda Ci się obniżyć ryzyko powstawania kolejnych problemów.

Co mam zrobić, jeśli niepokoję się o swoje stopy lub mam z nimi problem?

Jeśli masz jakiegokolwiek obawy lub zauważysz problem ze stopami, skontaktuj się jak najszybciej ze specjalistą z multidyscyplinarnego zespołu ds. stóp, podiatrą, specjalistą z zespołu ds. zdrowia stóp lub z lekarzem pierwszego kontaktu.

Jeśli są oni niedostępni, należy udać się do najbliższego pogotowia ratunkowego. Pamiętaj, że każde opóźnienie związane z uzyskaniem porady lub rozpoczęciem leczenia w chwili wystąpienia problemu, może prowadzić do poważnych konsekwencji.

Indywidualne zalecenia

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Termin Twojego kolejnego badania:

Miesiąc: 20.....

Lokalne numery telefonu

Multidyscyplinarny zespół ds. stóp:

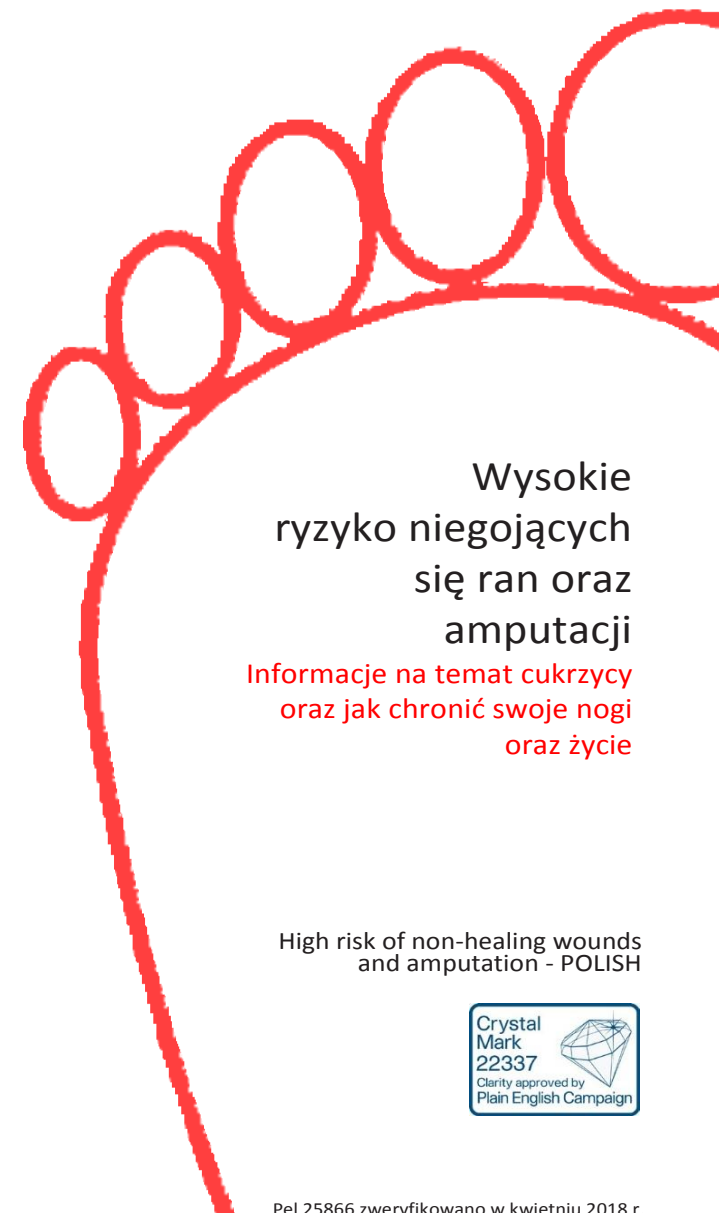
Podiatra lub zespół ds. zdrowia stóp:

Lekarz pierwszego kontaktu:

Niniejsza ulotka została opracowana dla osób, w tym dzieci powyżej 12-go roku życia, u których zdiagnozowano cukrzycę.

Treść w oparciu o oryginalną ulotkę opracowaną przez *Scottish Diabetes Group - Foot Action Group*, wraz z pomocą osób korzystających z tych usług. W posiadaniu przez *College of Podiatry* © Data publikacji: marzec 2018. Data weryfikacji: marzec 2023. Komentarze dotyczące niniejszej ulotki będą mile widziane. Prosimy je przesyłać do *College of Podiatry* na adres footlit@scpod.org www.feetforlife.org/footcareleaflets

Opracowano przez *Scottish Diabetes - Foot Action Group*



**Wysokie
ryzyko niegojących
się ran oraz
amputacji**
Informacje na temat cukrzycy
oraz jak chronić swoje nogi
oraz życie

High risk of non-healing wounds
and amputation - POLISH



Dlaczego cukrzyca zagraża stopom?

Cukrzyca jest chorobą przewlekłą, która może prowadzić do dolegliwości zagrażających życiu i kończynom. Niektóre z tych dolegliwości mogą pojawić się z powodu uszkodzenia nerwów oraz naczyń krwionośnych w nogach i stopach.

Cukrzyca może wpływać na:

- ❖ czucie w stopach (neuropatia obwodowa); oraz
- ❖ krążenie w stopach (niedokrwienie).

Zmiany te mogą być bardzo stopniowe i można ich nie zauważyć. Dlatego ważnym jest, aby co roku stopy były badane (kontrolowane) przez odpowiednio wyszkolony personel medyczny.

Co to jest poziom ryzyka stopy i co on oznacza?

Badanie stóp wykazało, że istnieje u Ciebie wysokie ryzyko powstania niegojących się ran z uwagi na cukrzycę. Twój podiatra wyjaśni, które z poniższych powikłań Ciebie dotyczy.

- Twardy naskórek na stopach
- Problemy z kształtem palca lub stopy
- Niemożność samodzielnego dbania o własne stopy lub brak pomocy w takiej opiece
- Obecne leczenie nerkozastępcze (dializy)
- Osłabione czucie w stopach
- Osłabione krążenie w stopach

Na tym etapie zostaniesz skierowany do podiatry w celu przeprowadzenia badania oraz ustalenia planu leczenia. Rozwój ran na stopach u osób chorych na cukrzycę jest poważnym problemem, jako że wiąże się z podwyższonym ryzykiem wystąpienia zawału serca, udaru, konieczności amputacji stopy lub nogi oraz może prowadzić do przedwczesnej śmierci.

Kontrolowanie cukrzycy, poziomu cholesterolu i ciśnienia krwi, rzucenie palenia, zwiększenie ćwiczeń kardio oraz uważanie na swoją wagę pomoże obniżyć ryzyko wystąpienia dolegliwości zagrażających życiu oraz nogom.

Uwaga: Wśród osób, u których w rodzinie wystąpiły choroby serca, istnieje większe zagrożenie chorób układu sercowo-naczyniowego.

Jako że Twoje stopy narażone są na zwiększone ryzyko, należy o nie szczególnie dbać. Konieczna będzie regularna kontrola oraz leczenie prowadzone przez podiatrę doświadczoną w stopie cukrzycowej.

Postępując zgodnie z informacjami i zaleceniami zawartymi w tej ulotce, łatwiej będzie Ci zadbać o stopy pomiędzy wizytami u podiatry. Pomoże to także w uniknięciu powstania dolegliwości zagrażających życiu i kończynom.

- Jeśli pojawi się którykolwiek z poniższych objawów, należy jak najszybciej (w ciągu 24 godzin) skontaktować się ze swoim multidyscyplinarnym zespołem ds. stóp, lokalnym podiatrą lub lekarzem pierwszego kontaktu
- ❖ Zaczerwieniony, gorący, opuchnięty palec lub stopa
 - ❖ Nowe pęknięcie lub rana na skórze
 - ❖ Nowe zaczerwienienie lub zmiana koloru palca lub stopy
 - ❖ Nowy lub niewyjaśniony ból stopy

Jeśli multidyscyplinarny zespół ds. stóp, lokalny podiatra lub lekarz pierwszego kontaktu są niedostępni, a stan stopy nie poprawia się w ciągu 24 godzin, należy udać się na pogotowie ratunkowe.

Co mogę zrobić, aby nie doszło do wystąpienia problemów?

Codziennie sprawdzaj swoje stopy

Codziennie sprawdzaj czy na stopach nie pojawiły się pęcherze, pęknięcia skóry, ból lub inne oznaki infekcji, takie jak opuchlizna, stopa jest ciepła w dotyku lub zaczerwieniona. Jeśli zauważysz jakiegokolwiek pęknięcia na skórze lub pęcherze, należy opatrzyć je sterylnym opatrunkiem. Pęcherzy nie należy przebijać.

Jeśli nie jesteś w stanie wykonać tego samodzielnie, poproś o pomoc swojego partnera lub opiekuna.

Jeżeli masz suchą skórę, która jest popękana, możesz raz na dzień stosować 25% krem mocznikowy do czasu poprawy stanu skóry.

Źle dopasowane obuwie

Źle dopasowane buty stanowią częstą przyczynę podrażnienia lub uszkodzenia stóp.

Po przeprowadzeniu badania stóp, podiatra może udzielić porady w sprawie Twoich butów bądź zlecić kupno nowego obuwia.

Podiatra może rozważyć przepisanie dla Ciebie butów lub wkładek, lub jednego i drugiego na receptę, jeżeli uzna, że będziesz ich potrzebował.

Jak dbać o skórę stóp

Stopy powinno się myć codziennie w ciepłej wodzie używając do tego delikatnego mydła. Stopy należy dokładnie opłukać i staranie osuszyć, zwłaszcza pomiędzy palcami. Nigdy nie mocz stóp przez długi okres czasu, ponieważ może to uszkodzić skórę. Z

powodu cukrzyca, możesz nie odczuwać zbyt dobrze gorąca lub zimna. Temperaturę wody należy sprawdzać łokciem, lub poprosić inną osobę, aby sprawdziła to za Ciebie.

Jeśli skóra stóp jest sucha, możesz stosować krem nawilżający, unikając nakładania go w miejsca pomiędzy palcami.

Jak dbać o paznokcie

Nie obcinaj samodzielnie paznokci na stopach, chyba że tak zlecił podiatra.

Skarpetki, pończochy i rajstopy

Codziennie zmieniaj skarpetki, pończochy czy rajstopy. Nie powinny mieć one grubych szwów ani elastycznych ściągaczy.

Nie chodź boso

Chodzenie boso wiąże się z większym ryzykiem zranienia stóp poprzez uderzenie się w palec lub stanięcie na ostrym przedmiocie, który może uszkodzić skórę.

Sprawdzaj buty

Przed założeniem butów sprawdzaj, czy do podeszwy nie wbiło się nic ostrego, np. pinezka, gwóźdź lub odłamek szkła. Sprawdzaj również wnętrze buta dłonią, żeby upewnić się, że do środka nie wpadł żaden mały przedmiot, np. kamyczek.

Obuwie przepisane na receptę

Jeżeli otrzymałeś obuwie, które zostało dla Ciebie specjalnie zamówione, oznacza to, że obuwie zostało wykonane na receptę lekarską. Powinieneś przestrzegać zaleceń wydanych przez ortotyka (osoba, która zaprojektowała lub przepisała Ci obuwie) lub podiatrę.

Nie powinieneś nosić żadnych innych butów. Buty na receptę zamawiane są zwykle wraz z wkładkami. Stanowią one ważną część obuwia i można je usunąć tylko wtedy, kiedy podiatra lub ortotyp tak zaleci. Osoba, która wydała Tobie obuwie poinformuje Cię, w jaki sposób można zorganizować naprawę lub przeróbki, tak, aby obuwie spełniało wymogi recepty lekarskiej.

Buty i wkładki na receptę mogą zmniejszyć ryzyko powstawania owrzodzenia, ale nie eliminują całkowicie takiego ryzyka.