

## Redystrybucja nacisku

Należy korzystać ze wszelkich pomocy, które zalecił podiatra lub ortotyk w celu redystrybucji nacisku na stopę. Może zostać zalecone noszenie gipsu, buta usztywniającego lub specjalnego buta do czasu wyleczenia owrzodzenia. Należy je nosić zawsze wtedy, kiedy staje się na stopę.

Pomiędzy wizytami u specjalisty z zespołu ds. zdrowia stóp należy sprawdzać obie stopy i przestrzegać uzyskanych porad i zaleceń odnośnie ochrony stóp.

Należy zakładać odpowiednie obuwie również na drugą stopę, ponieważ będzie na nią wywierany większy nacisk i niewłaściwe obuwie może prowadzić do dalszych problemów.

U specjalisty z zespołu ds. stóp można uzyskać porady odnośnie stawania na chorą stopę oraz pomocy, takich jak kule, laski oraz wózki inwalidzkie, które odciążają stopy.

## Wizyty u podiatry

Nie należy opuszczać wizyt w związku ze stopami. Być może konieczne będą regularne wizyty do czasu wygojenia się rany. Wizyty odbywać się będą u pielęgniarki rejonowej lub środowiskowej, pielęgniarki w przychodni zdrowia, pielęgniarki zabiegowej lub u podiatry.

## Leczenie antybiotykami

Jeśli w ranie lub otaczającej ją tkance wystąpią oznaki infekcji, dostaniesz antybiotyki. W razie wystąpienia jakichkolwiek problemów związanych z przyjmowanymi antybiotykami (np. reakcje uczuleniowe, nudności lub biegunka), należy to zgłosić osobie, która przepisała dany antybiotyk. Jeśli osoba ta jest niedostępna, należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem pierwszego kontaktu w celu uzyskania porady. Nie należy przerywać przyjmowania antybiotyku do czasu aż osoba, która ustaliła dane leczenie lub lekarz rodzinny o tym nie zdecydują.

Jeśli infekcja się pogarsza (zaczzerwienienie się nasila lub powiększa lub rozwijają się objawy grypopodobne), być może będzie trzeba niezwłocznie udać się do szpitala w celu uchronienia kończyny lub nawet swojego życia.

## Operacje

Niekiedy, jeśli infekcja stanie się poważna, konieczna może być operacja w celu oczyszczenia rany. Jeśli infekcja jest bardzo poważna, konieczna może być amputacja w celu uchronienia zdrowej części kończyny. Jeśli krążenie krwi jest osłabione, może zostać wydane skierowanie na operację w celu zwiększenia krążenia w obszarze odcisku.

## Indywidualne zalecenia

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

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 przesyłać je do *College of Podiatry* na adres [footlit@scpod.org](mailto:footlit@scpod.org) [www.feetforlife.org/footcareleaflets](http://www.feetforlife.org/footcareleaflets)

Opracowano przez *Scottish Diabetes - Foot Action Group*



**Jak dbać o stopy  
cukrzyka  
z owrzodzeniem  
i obniżyć ryzyko  
amputacji**

**Informacje na temat cukrzycy oraz  
jak chronić swoje nogi i zdrowie**

Looking after your diabetic foot ulcer to  
reduce the risk of amputation - POLISH

## Co to jest owrzodzenie w zespole stopy cukrzycowej?

Cierpisz na **cukrzycowe owrzodzenie stopy**. Oznacza to, że skóra stopy jest pęknięta i tkanka podskórna jest odsłonięta.

U niektórych osób chorych na cukrzycę skóra nie goi się dobrze i niewielki uraz może prowadzić do powstania wrzodów lub infekcji.

Około 1 na 10 osób chorych na cukrzycę w pewnym momencie doświadczy owrzodzenia stóp.

Owrzodzenie cukrzycowe na stopach jest poważnym problemem, ponieważ wiąże się z podwyższonym ryzykiem wystąpienia zawału serca, udaru, konieczności amputacji stopy lub nogi oraz może prowadzić do przedwczesnej śmierci.

Owrzodzenie stopy może prowadzić do infekcji, która zwiększa ryzyko amputacji i jeśli nie podejmie się szybkiego i skutecznego leczenia, może doprowadzić do przedwczesnej śmierci. Jeśli krążenie krwi w stopie jest słabe, ryzyko to wzrasta jeszcze bardziej.

Kontrolowanie cukru, poziomu cholesterolu i ciśnienia krwi, rzucenie palenia, zwiększenie ćwiczeń kardio oraz kontrolowanie wagi pomaga obniżyć ryzyko wystąpienia dolegliwości zagrażającym nogom i życiu.

Osoby z odciskami na stopach mogą poprosić swój zespół ds. cukrzycy o nieobciążające ćwiczenia kardio tak, aby jeszcze bardziej nie uszkodzić chorych już stóp.

**Uwaga:** Wśród osób, u których w rodzinie występują choroby serca, istnieje większe zagrożenie pojawienia się problemów układu sercowo-naczyniowego.

Jako że masz **cukrzycowe owrzodzenie stopy**, niezbędne będzie podjęcie regularnego leczenia u podiatry, który ustali dla Ciebie plan leczenia.

Przepisane specjalistyczne buty i wkładki mogą zmniejszyć ryzyko powstawania owrzodzeń, ale nie można całkowicie wyeliminować takiego ryzyka.

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

### Niepokojące objawy

Jeśli w trakcie leczenia owrzodzenia zauważysz którekolwiek z poniższych niepokojących objawów, musisz jak najszybciej (w ciągu 24 godzin) skontaktować się ze swoim multidyscyplinarnym zespołem ds. stóp, lokalnym podiatrą lub lekarzem pierwszego kontaktu.

- ❖ Czy występuje ból lub pulsowanie?
- ❖ Czy stopa wydaje się gorętsza niż zwykle?
- ❖ Czy pojawiło się jakiegokolwiek nowe zaczerwienienie, zapalenie lub opuchlizna?
- ❖ Czy pojawiła się wydzielina?
- ❖ Czy stopa ma inny zapach?
- ❖ Czy odczuwasz objawy grypopodobne?
- ❖ Czy pojawiła się wysypka?
- ❖ Czy trudno Ci złapać oddech?
- ❖ Czy masz temperaturę powyżej 38.3°C (101°F) lub poniżej 36°C (96°F)?
- ❖ Czy Twój puls jest wyższy niż 90 uderzeń na minutę?

Jeśli zauważysz nowe pęknięcia na skórze lub pęcherze, opatrz je sterylnym opatrunkiem. Nie przebijaj pęcherzy.

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

### Podiatryczne leczenie owrzodzenia cukrzycowego

Cukrzycowe owrzodzenie stóp może być ukryte pod twardym naskórkiem i może gromadzić wokół siebie martwą tkankę. Podiatra będzie musiał ją usunąć by umożliwić wrzodowi wygojenie się. Może to spowodować niewielkie krwawienie, ale jest to zupełnie normalne.

Nie należy próbować samemu leczyć owrzodzenia.

## Co mogę zrobić, żeby zmniejszyć ryzyko powstania problemów?

Nie należy ściągać opatrunku, chyba że ktoś pokazał Ci jak zmieniać opatrunki i posiadasz odpowiednie opatrunki na zmianę.

### Codziennie sprawdzanie stóp

Należy codziennie sprawdzać stopy, czy nie pojawiały się nowe problemy lub niepokojące objawy. Jeśli nie możesz zrobić tego samodzielnie, poproś o pomoc partnera lub opiekuna.

### Nie należy moczyć opatrunku

Zmoczenie opatrunku uniemożliwi proces gojenia i umożliwi bakteriom dostęp do owrzodzenia. Wywoła to więcej problemów. Podiatra może dać Ci ochraniacz na opatrunek, który pozwoli Ci utrzymać opatrunek w suchym stanie, ewentualnie może dać Ci formularz, z którym należy udać się do lekarza pierwszego kontaktu w celu uzyskania recepty na taki ochraniacz. Ochraniacz pozwoli Ci wziąć kąpiel lub prysznic nie mocząc przy tym opatrunku.

### Nawilżanie stopy

Jeśli skóra jest sucha, należy codziennie stosować krem nawilżający, unikając nakładania go na obszary pękniętej skóry oraz pomiędzy palcami stóp.

### Pozwól chorej stopie odpocząć

Unikaj wszelkiego zbędnego stania lub chodzenia. Rana nie jest w stanie się zagoić, jeśli wywiera się na nią ciągły nacisk. Odpoczywaj możliwie jak najwięcej oraz, jeśli tak zalecono, utrzymuj stopę w uniesionej pozycji, co pomoże jej się zagoić.