

❖ Twardy naskórek i nagniotki

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

❖ Preparaty na odciski dostępne bez recepty

Nie należy stosować dostępnych bez recepty preparatów na odciski. Nie są one zalecane osobom chorym na cukrzycę, ponieważ mogą być bardzo niebezpieczne i prowadzić do powstawania nowych ran lub infekcji.

❖ Unikanie wysokich i niskich temperatur

Jeśli masz zimne stopy, załóż skarpetki. Nigdy nie siadaj ze stopami skierowanymi w stronę ognia w celu ich ogrzania. Zanim położysz się do łóżka, zawsze najpierw usuń z niego termofory i poduszki elektryczne.

❖ Wizyty lekarskie

Należy uczęszczać na wszystkie wizyty u specjalistów ds. stóp lub podiatry, jak również na wizyty kontrolne w poradni diabetologicznej. Zredukuje to ryzyko powstawania problemów.

❖ Co mam zrobić, jeśli niepokoję się o swoje stopy lub zauważyłem problem?

W razie jakichkolwiek obaw lub zauważenia problemu ze stopami, należy niezwłocznie zasięgnąć porady u członka multidyscyplinarnego zespołu ds. stóp, podiatry, specjalisty z zespołu ds. ochrony stóp lub lekarza pierwszego kontaktu.

Jeśli są oni niedostępni, należy udać się do najbliższego pogotowia ratunkowego. Należy pamiętać, że każda chwila zwłoki w uzyskaniu porady lub rozpoczęcia leczenia w chwili wystąpienia problemu może prowadzić do poważnych konsekwencji.

Indywidualne zalecenia

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lokalne numery telefonu

Multidyscyplinarny zespół ds. stóp:

.....

Podiatra lub zespół ds. zdrowia stóp:

.....

Lekarz pierwszego kontaktu:

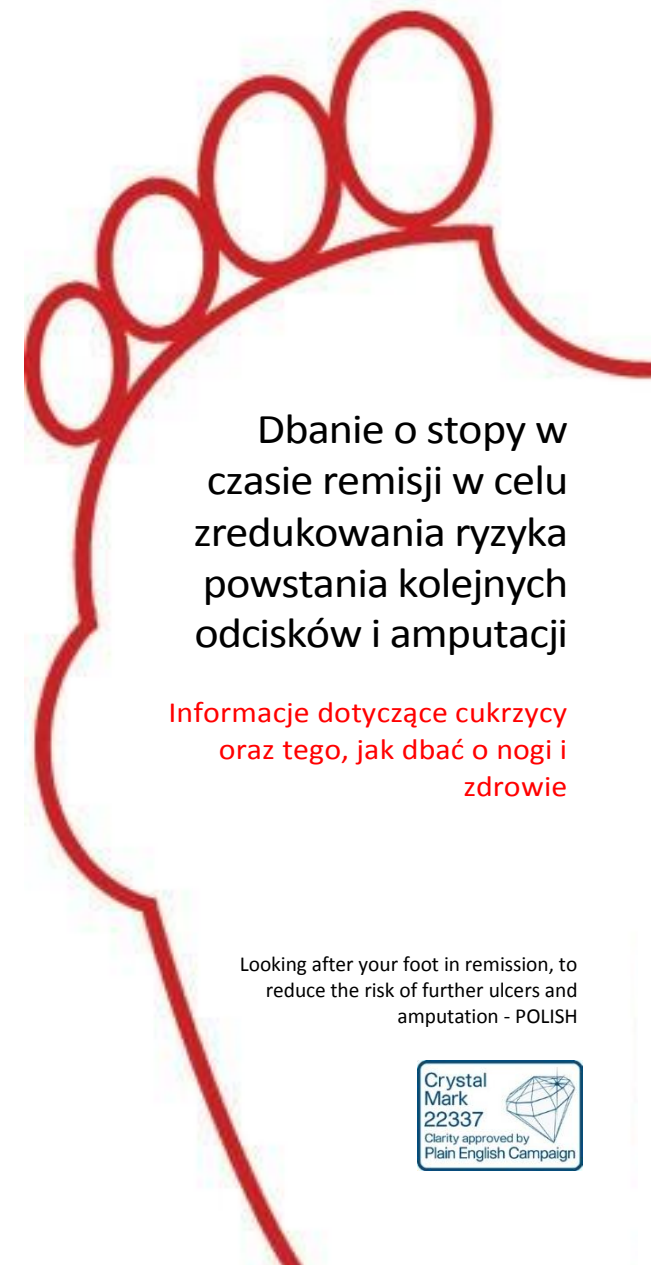
.....

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

PIL.RMISSN.18_08808

Opracowano przez *Scottish Diabetes – Foot Action Group*



Dbanie o stopy w czasie remisji w celu zredukowania ryzyka powstania kolejnych odcisków i amputacji

Informacje dotyczące cukrzycy oraz tego, jak dbać o nogi i zdrowie

Looking after your foot in remission, to reduce the risk of further ulcers and amputation - POLISH



Znajdujesz się w fazie remisji, ponieważ w przeszłości miałeś owrzodzenie, amputację lub stopę Charcota. Będąc w tej kategorii należy liczyć się z wysokim ryzykiem powstawania kolejnych wrzodów na stopach lub konieczności przeprowadzenia amputacji. Może także na nowo pojawić się stopa Charcota.

Podiatra zaznaczy dolegliwość, po której nastąpiła faza remisji.

- W przeszłości miałeś wrzód lub wrzody
- Przeszedłeś amputację
- Miałeś stopę Charcota

Rozwój ran na stopach u osób chorych na cukrzycę jest poważnym problemem, ponieważ wiąże się z podwyższonym ryzykiem wystąpienia zawału serca, udaru, amputacji stopy lub nogi oraz może prowadzić do przedwczesnej śmierci.

Kontrolowanie cukrzycy, poziomu cholesterolu i ciśnienia krwi, rzucenie palenia, zwiększenie ilości wykonywanych ćwiczeń kardio oraz kontrola wagi pomagają obniżyć ryzyko wystąpienia dolegliwościom zagrażających życiu oraz kończynom.

Ponieważ Twoje stopy są w fazie remisji, należy o nie szczególnie dbać. Konieczne będą regularne wizyty kontrolne oraz leczenie prowadzone przez podiatrę doświadczoną w dbaniu o stopę cukrzycową.

Postępując zgodnie z informacjami i zaleceniami przedstawionymi w niniejszej ulotce, łatwiej będzie zadbać o stopy pomiędzy wizytami u podiatry. Pomoże to także w uniknięciu zagrażających życiu i kończynom problemów.

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 w celu zredukowania ryzyka powstania kolejnych problemów?

❖ Codienne sprawdzanie swoich stóp

Należy sprawdzać, czy na stopach nie pojawiają się pęcherze, pęknięcia skóry, ból lub inne oznaki infekcji, takie jak opuchlizna, podwyższona temperatura skóry stopy lub zaczerwienienie. 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 partnera lub opiekuna.

❖ 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 zalecić kupno nowego obuwia. Podiatra może rozważyć wypisanie recepty na buty lub wkładki, albo jedno i drugie, 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 wodą i starannie osuszyć, zwłaszcza pomiędzy palcami. Nie należy długo trzymać stóp w wodzie, ponieważ może to uszkodzić skórę. Z powodu cukrzycy 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, należy stosować krem nawilżający, unikając nakładania go w miejsca pomiędzy palcami.

❖ Jak dbać o paznokcie

Nie obcinaj samodzielnie paznokci u stóp, chyba że tak zalecił podiatra.

❖ Skarpetki, pończochy i rajstopy

Należy regularnie zmieniać skarpetki, pończochy i rajstopy. Nie powinny mieć one grubych szwów i nie powinny być zakończone ściągaczem.

❖ Nie chodź boso

Chodzenie boso stanowi zagrożenie dla stóp, ponieważ można uderzyć się w palce lub stanąć na ostre przedmioty, które mogą uszkodzić skórę.

❖ Sprawdzaj buty

Przed założeniem butów należy sprawdzić, czy do ich podeszwy nie wbiło się nic ostrego, np. pinezka, gwóźdź lub odłamek szkła. Ponadto należy sprawdzić dłoń wewnątrz buta i upewnić się, że nie ma w nim żadnych małych przedmiotów, np. kamyków.

❖ Obuwie przepisane na receptę

Jeśli dostałeś buty wykonane na receptę, zostały one wykonane zgodnie z zaleceniem lekarza. Należy przestrzegać wskazówek wydanych przez ortotyka (osoba, która zaprojektowała lub przepisała Ci obuwie) lub podiatrę. Powinny to być jedyne buty, które będzie się nosić. Buty będą zwykle przepisane wraz z wkładkami. Stanowią one ważną część obuwia i można je usunąć tylko wtedy, kiedy podiatra lub ortotyk tak zaleci. Osoba, która wydała Ci obuwie, poinformuje Cię, w jaki sposób można je naprawiać lub przerabiać, tak aby obuwie spełniało wymogi recepty lekarskiej. Przepisane buty i wkładki mogą zredukować ryzyko powstawania wrzodów, ale nie eliminują całkowicie tego ryzyka.