

Indywidualne zalecenia

Lokalne numery telefonu



Podiatra:

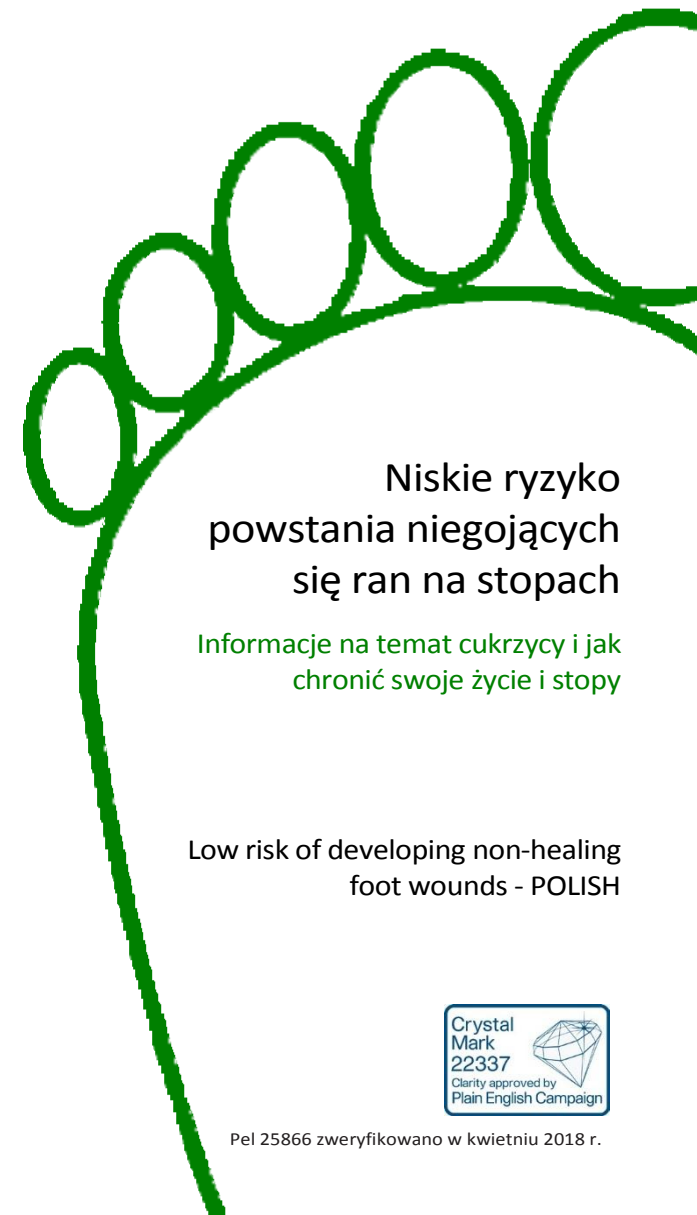
Lekarz pierwszego kontaktu:

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

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 www.feetforlife.org/footcareleaflets

MLT.HDFEET.18_08821 MLT.DIABFU.18_08810

Opracowano przez *Scottish Diabetes - Foot Action Group*



Niskie ryzyko powstania niegojących się ran na stopach

Informacje na temat cukrzycy i jak chronić swoje życie i stopy

Low risk of developing non-healing foot wounds - POLISH



Pel 25866 zweryfikowano w kwietniu 2018 r.

Termin kolejnego badania:

Miesiąc: 20

Dlaczego cukrzyca stanowi ryzyko dla Twoich stóp?

Cukrzyca jest przewlekłym schorzeniem, które może prowadzić do problemów zagrażającym zdrowiu nóg oraz życiu. Niektóre z tych problemów mogą być spowodowane uszkodzeniem nerwów i naczyń krwionośnych w nogach.

Uszkodzenie to mieć wpływ na:

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

Zmiany te mogą być bardzo stopniowe i można ich nie zauważyć. Dlatego stopy raz w roku stopy powinny być badane przez wyszkolony personel medyczny.

Co to jest poziom ryzyka stopy i co on oznacza?

Badanie stóp wykazało, że w chwili obecnej nie masz uszkodzonych nerwów ani naczyń krwionośnych, a ryzyko wystąpienia u Ciebie nieogojących się ran stóp spowodowanych cukrzycą jest niskie. Wystąpienie ran stóp 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 kontrolowanie swojej wagi pomaga obniżyć ryzyko wystąpienia dolegliwości zagrażających nogom i życiu.

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

Jako że Twoje stopy narażone są obecnie na niskie ryzyko powstania ran, nadal dbaj o nie tak jak dotychczas, chyba że rozwinie się problem.

Stosowanie się do porad z niniejszej ulotki, pozwoli Ci dbać o stopy pomiędzy wizytami u podiatry, co pomoże w uniknięciu powstania problemów zagrażającym nogom i życiu.

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

Codziennie sprawdzaj, czy na stopach nie pojawiły się pęcherze, pęknięcia skóry, ból lub objawy infekcji, takie jak opuchlizna, gorące miejsca lub zaczerwienienie.

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 celem uzyskania porady:

- ❖ 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

Co mogę zrobić żeby zmniejszyć ryzyko powstania problemów?

Codziennie sprawdzanie swoich stóp

Codziennie należy sprawdzać, czy na stopach nie pojawiły się pęcherze, pęknięcia skóry, ból lub objawy infekcji, takie jak opuchlizna, gorące miejsca lub zaczerwienienie. Jeśli nie możesz zrobić tego samodzielnie, poproś o pomoc partnera lub opiekuna.

Źle dopasowane obuwie

Źle dopasowane buty stanowią częstą przyczynę podrażnienia lub uszkodzenia stopy. Specjalista, który zbadał Twoje stopy przekaże Ci broszurkę informacyjną dotyczącą obuwia.

Codziennie mycie stóp

Codziennie myj stopy w ciepłej wodzie używając do tego delikatnego mydła. Po umyciu dokładnie optucz je wodą i starannie osusz, zwłaszcza pomiędzy palcami. Nie należy moczyć stóp zbyt długo, ponieważ może to uszkodzić skórę.

Codziennie nawilżanie stóp

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

Dbanie o paznokcie

Regularnie przycinaj lub piłuj paznokcie, zgodnie z kształtem koniuszka palca. Przy pomocy pilniczka do paznokci spiłuj ewentualne ostre krawędzie paznokci, tak aby nie wbijały się w palec obok. Nie należy obcinać boków paznokci, jako że można w ten sposób utworzyć „szpic” w paznokciu, który może spowodować wrastanie paznokcia.

Skarpetki, pończochy i rajstopy

Należy codziennie zmieniać skarpetki, pończochy lub rajstopy. Nie powinny one mieć grubych szwów ani ściągaczy.

Sprawdzanie butów

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

Preparaty na nagniotki bez recepty

Należy stosować preparatów na nagniotki, które są dostępne 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.

Wizyty

Należy uczęszczać na wszystkie wizyty u specjalistów ds. zdrowia stóp lub podiatry, jak również na kontrolne wizyty związane z cukrzycą. Zmniejszy to ryzyko powstawania problemów.

Uwaga: Wizyta kontrolna powinna odbywać się przynajmniej raz do roku u lekarza rodzinnego.