

Twardy naskórek i odciski

Nie należy samodzielnie usuwać twardego naskórka lub odcisków. W razie konieczności podiatra będzie mógł Ci z tym pomóc lub poradzi co zrobić.

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, pamiętaj, aby zawsze najpierw usunąć z niego termofory i poduszki elektryczne.

Wizyty

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

Indywidualne zalecenia

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

Termin Twojego kolejnego badania: Miesiąc:..... 20

Lokalne numery telefonu

Podiatra lub zespół ds. 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*

MLT.MODISK.18_08818



Umiarkowane ryzyko niegojących się ran oraz amputacji

Informacje dotyczące cukrzycy oraz jak dbać o nogi i zdrowie

Moderate risk of non-healing wounds and amputation - POLISH



Dlaczego cukrzyca zagraża Twoim 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.

Te uszkodzenia mogą wpływać na:

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

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

Jaki jest mój stopień ryzyka i co on oznacza?

Badanie Twoich stóp wykazało, że występuje u Ciebie **umiarkowane ryzyko** powstania niegojących się ran z powodu cukrzycy. Stwierdzono to na podstawie jednej z poniższych przyczyn:

- Częściowa utrata czucia w stopach
- Osłabione krążenie krwi w stopach
- Niemożność dbania o swoje stopy lub brak pomocy
- Poważna choroba nerek
- Problemy z kształtem palca lub stopy

Rozwój ran stóp 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 pomoże obniżyć ryzyko wystąpienia dolegliwości zagrażających życiu oraz nogom.

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

Ponieważ Twoje stopy narażone są obecnie na **umiarkowane ryzyko** rozwoju niegojących się ran, lub ran, które mogą prowadzić do amputacji, możesz wymagać także badania lub leczenia prowadzonego przez podiatrę.

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

Co należy zrobić, jeśli ma się obawy lub problem?

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 są oni niedostępni, należy udać się do najbliższego pogotowia ratunkowego.

Należy pamiętać, że każda chwila zwłoki w uzyskaniu porady lub rozpoczęciu leczenia w chwili wystąpienia problemu może prowadzić do poważnych konsekwencji.

Co mogę zrobić w celu zredukowania ryzyka powstania problemów?

Codzienna kontrola stóp

Codziennie sprawdzaj, czy na stopach nie pojawiły 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 swojego partnera lub opiekuna.

Jeśli masz suchą, pękającą skórę, możesz raz na dzień stosować 25% krem mocznikowy do czasu poprawy stanu skóry.

W zależności od potrzeby, może zostać Ci wydana recepta na buty, wkładki lub na jedno i drugie.

Dbanie 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 zrobiła to za Ciebie. 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. Używaj pilniczka do paznokci upewniając się, że ostre końcówki paznokci nie będą naciskać na palec obok. Nie należy obcinać boków paznokci, ponieważ można w ten sposób utworzyć „szpic” w paznokciu, który może spowodować wrastanie paznokcia.

Skarpetki, pończochy i rajstopy

Należy regularnie zmieniać skarpetki, pończochy i rajstopy. Nie powinny mieć one grubych szwów i 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 dłońią wnętrze buta i upewnić się, że nie ma w nim żadnych małych przedmiotów, np. kamyczków.