

# Jak dbać o stopy



## Cukrzyca i Twoje stopy

Problemy ze stopami u osób z cukrzycą występują bardzo często i mogą prowadzić do poważnych powikłań.

Cukrzyca wpływa na układ krążenia i odpornościowy, co utrudnia organizmowi samoleczenie. Z czasem, cukrzyca może uszkodzić nerwy czuciowe (nazywa się to "neuropatią" ("neuropathy")), zwłaszcza dłoni i stóp. Wskutek tego, osoby z cukrzycą mogą nie odczuwać urazu stopy, takiego jak pęcherz czy skaleczenie. Nawet niewielkie urazy stóp, niezauważone i nieleczone, mogą szybko ulec zakażeniu, co może prowadzić do poważnych powikłań.

Wytrząśnij obuwie lub załóż je na ręce zanim założysz je na stopy, gdyż nie wiadomo, co jest wewnątrz.

## Codzienna pielęgnacja stóp

Jak zawsze, najlepszym lekarstwem jest zapobieganie. Stała, właściwa troska o stopy pomoże Ci zadbać o ich zdrowie.

Zacznij od przygotowania zestawu do pielęgnacji stóp, w którym znajdą się przybory do obcinania paznokci, pilnik do paznokci, lotion, pumeks i nietłukące się lustro ręczne. Przechowywanie wszystkich potrzebnych przedmiotów w jednym miejscu ułatwi codzienne wykonywanie poniższych rutynowych czynności pielęgnacji stóp:

1. Umyj stopy w ciepłej (nie gorącej) wodzie, z użyciem łagodnego mydła. Nie zanurzaj stóp w wodzie na dłuższy czas, gdyż może to wysuszać skórę.
2. Gdy stopy są jeszcze wilgote, zetrzyj pumeksem zgrubienia skóry na podszwach.
3. Starannie wysusz stopy, szczególnie między palcami.
4. Dokładnie obejrzyj stopy i przestrzenie między palcami aby sprawdzić, czy nie ma skaleczeń, pęknięć, wrośniętych paznokci, pęcherzy, itp. Obejrzyj podeszwy stóp z pomocą lusterka lub poproś kogoś innego o obejrzenie ich.
5. Oczyść skaleczenia i zadrapania wodą z łagodnym mydłem, i załóż opatrunek odpowiedni dla skóry wrażliwej.
6. Przytnij paznokcie stóp w linii prostej i spiłuj wszelkie ostre krawędzie. Nie przycinaj paznokci zbyt krótko.
7. Posmaruj pięty i podeszwy stóp bezzapachowym płynem do pielęgnacji typu lotion. Wytrzyj niewchłonięty nadmiar płynu. Nie stosuj płynu pomiędzy palcami, gdyż nadmiar wilgoci może wywołać zakażenie.
8. Codziennie zakładaj świeże, czyste skarpetki i noś dobrze dopasowane obuwie. Gdy jest to możliwe, noś białe skarpetki – w przypadku skaleczenia lub rany będzie łatwo zauważyć krew lub ropny wyciek.

# Jak dbać o stopy

## Kiedy należy zwrócić się do rodzinnego pracownika służby zdrowia

- Jeśli wystąpi opuchnięcie, uczucie ciepła, zaczerwienienie lub ból w nogach lub stopach, natychmiast zgłoś się do swojego rodzinnego pracownika służby zdrowia.
- Jeżeli masz odciski (zgrubiała lub twarda skóra na palcach nóg), modzele (zgrubiała skóra na podszewkach stóp), wrosnięte paznokcie, brodawki lub utkwione zadry, wylecz je u swojego rodzinnego pracownika służby zdrowia lub specjalisty od pielęgnacji stóp (takiego jak lekarz, specjalista od stóp lub doświadczona w tej dziedzinie pielęgniarka). Nie próbuj leczyć ich samodzielnie.
- Postaraj się, aby Twój rodzinny pracownik służby zdrowia obejrzał Twoje nagie stopy przynajmniej raz na rok. Oprócz tego poproś rodzinnego pracownika służby zdrowia o badanie przesiewowe pod kątem neuropatii i upośledzenia krążenia co najmniej raz w roku.
- Przy każdej wizycie w związku z cukrzycą u swojego rodzinnego pracownika służby zdrowia, zdejmij skarpetki i poproś o obejrzenie Ci stóp.



## Jak należy i jak nie należy dbać o stopy w cukrzycy

**Należy** nosić dobrze dopasowane obuwie. Powinno ono zapewniać stopie oparcie, mieć niski obcas (mniej niż 5 cm wysokości) i nie powinno obcierać ani uciskać. Kupuj obuwie w dobrym sklepie, z wykwalifikowaną obsługą, która może dokonać profesjonalnego dopasowania obuwia.

**Należy** zakładać na noc skarpetki jeśli miewasz zimne stopy.

**Należy** trzymać stopy uniesione gdy siedzisz.

**Należy** poruszać palcami stóp i nogami w kostkach przez kilka minut dziennie, aby poprawić krążenie krwi w Twoich stopach i nogach.

**Należy** regularnie wykonywać ćwiczenia fizyczne dla poprawy krążenia.

**Należy** codziennie oglądać stopy, a zwłaszcza sprawdzać, czy nie ma różnic temperatury pomiędzy jedną a drugą.

**Nie wolno** nosić wysokich obcasów, obuwia ze spiczastym noskiem, sandałów (z otwartym palcem lub piętą) ani znoszonego obuwia.

**Nie wolno** nosić wokół nóg nic ciasnego, np. ciasnych skarpet lub podkolanówek.

**Nie wolno** nigdy chodzić boso, nawet wewnątrz budynków. Zastanów się nad kupnem dobrze dopasowanego obuwia do noszenia wyłącznie wewnątrz budynków.

**Nie wolno** kłaść na stopy grzałek z wodą ani poduszek elektrycznych.

**Nie wolno** zakładać nogi na nogę na dłuższy czas.

**Nie wolno** palić. Palenie upośledza krążenie i gojenie oraz znacznie zwiększa ryzyko amputacji.

**Nie wolno** zlecać pedikiuru osobie spoza profesjonalnej służby zdrowia.

Więcej informacji znajdziesz w filmie wideo "Managing Your Feet" zawartym w niniejszym zestawie.