



**ROZMOWY
O CUKRZYCY**



CEL/43/07/09

Pielęgnacja stopy

Schemat postępowania w cukrzycy

Lilly

Wstęp

Problemy dotyczące stóp często występują u osób z cukrzycą. Przyczyną są uszkodzenia nerwów i naczyń krwionośnych dolnych partii nóg i stóp, wywoływane przez wysokie stężenia cukru we krwi (glukozy). Gdy tak się stanie, pacjent może nie odczuwać w stopie ucisku, bólu lub ciepła. Łatwo wówczas zranić się w stopę. Ponadto urazy stopy mogą się bardzo powoli goić ze względu na słaby przepływ krwi.

Jak rozwija się problem

Zadrapanie lub otwarta rana

Źle kontrolowany poziom cukru we krwi naraża osoby chore na cukrzycę na ryzyko infekcji. Niezauważone zadrapanie lub otwarta rana, które nie są odpowiednio leczone, mogą szybko ulec zakażeniu. Po wystąpieniu infekcji rana staje się trudniejsza do wyleczenia.



Odciski i zgrubienia skóry

Łatwo zranić stopę. Zwykłe noszenie źle dopasowanych butów może spowodować ucisk, który ułatwi pojawienie się odcisków i zgrubień skóry.

W przypadku braku odpowiedniej terapii może powstać na skórze owrzodzenie. Nielezione na skórze owrzodzenie może powodować infekcje leżące pod nimi tkanki, sięgające niekiedy do kości. Jeśli tak się stanie, istnieje ryzyko wystąpienia poważnego zakażenia kości i czasem konieczna jest amputacja.

Kto jest zagrożony

Na problemy ze stopą narażone są osoby, które:

- Utraciły w stopie zdolność normalnego odczuwania (ciepła, zimna, bólu itd.).
- Chorują na cukrzycę od ponad 10 lat i ukończyły 60 rok życia.
- Cierpią z powodu niewyrównanej cukrzycy.
- Po raz kolejny spotykają się z owrzodzeniem na stopie.
- Ich stopy mają nieregularny kształt, bolesne guzy na wielkim palcu u nogi (tzw. haluksy) lub inne problemy.

W jaki sposób może pomóc zespół opieki medycznej

Ponieważ stopy są bardzo podatne na urazy, należy je codziennie kontrolować. Zespół opieki medycznej powinien sprawdzić stopy pod kątem zagrożenia skaleczeniem lub infekcją oraz pokazać pacjentowi jak właściwie je pielęgnować.

Zespół opieki medycznej powinien oceniać stopę pacjenta pod kątem utraty czucia przynajmniej raz w roku. Obejmuje to badanie poziomu czucia i przepływu krwi w stopie. W oparciu o wyniki tych testów, ogólnego stanu zdrowia oraz wyglądu stopy specjaliści przedyskutują z pacjentem ryzyko rozwoju infekcji stóp lub wystąpienia owrzodzenia.



Kategoria ryzyka

W przypadku zaklasyfikowania do kategorii ryzyka konieczne są częstsze badania. Pacjent otrzyma także określone informacje, w jaki sposób pielęgnować swoje stopy.

Owrodzenia to otwarte rany. Owrodzenia nie zawsze są bolesne, zwłaszcza w przypadku utraty czucia z powodu uszkodzenia nerwów. Mogą one powodować poważne infekcje dochodzące aż do kości. W przypadku zaobserwowania owrodzenia stopy należy jak najszybciej umówić się na wizytę lekarską.



Jednym z członków zespołu medycznego może być pedicurzystka, jeżeli ma uprawnienia do diagnozowania i leczenia schorzeń stóp.

W jaki sposób można zachować zdrowe stopy

Nawet w przypadku braku ran lub dyskomfortu istotna jest prawidłowa pielęgnacja stopy, aby zapobiegać rozwojowi chorób stóp.

Codzienna ocena stopy

Stopę należy codziennie oglądać, zwracając szczególną uwagę na obszary między palcami a piętą.

Do obejrzenia spodu stopy można użyć lusterka. Należy szukać wysypki, zaczerwienienia, obrzęku, odcisków, zgrubień skóry, wrośniętych paznokci lub uszkodzeń skóry.

Ponadto należy sprawdzić temperaturę oraz barwę stóp. W przypadku zauważenia jakichkolwiek zmian lub stwierdzenia zmiany czucia należy powiadomić o tym swojego lekarza.



Bezpieczeństwo stóp

Stopy należy myć codziennie. Należy je dokładnie osuszyć, zwłaszcza w miejscach między palcami. Nie powinno się ich moczyć dłużej niż 10 minut ani stosować hydromasażerów. Skarpetki należy zmieniać codziennie. Bawełniane lub wełniane skarpetki pomagają utrzymać suchą skórę.

Należy stosować środki nawilżające, aby skóra była miękka i rzadziej pękła. O dobór odpowiedniego preparatu należy poprosić zespół opieki medycznej. Nie wolno jednak nawilżać obszarów między palcami, ponieważ dodatkowa wilgoć w tym miejscu powoduje pęknięcie skóry. Powinna ona tam być zawsze sucha.

Nie należy stosować środków na odciski, przyrządów do usuwania brodawek lub innych narzędzi. W przypadku występowania na stopach odcisków lub brodawek należy porozmawiać na ten temat z zespołem opieki medycznej.

Paznokcie stóp powinno się odpowiednio przycinać.

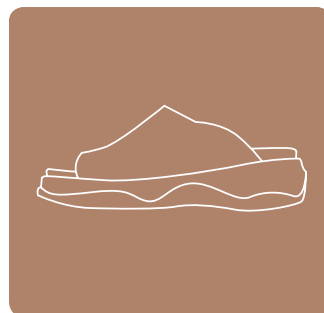
Mycie i suszenie stóp powoduje zmiękczenie paznokci, dzięki czemu łatwiej je obciąć. Paznokcie należy przycinać w poprzek (nie na brzegach) i wyrównywać brzegi za pomocą pilnika do paznokci. O dodatkowe porady dotyczące przycinania lub wyrównywania paznokci stóp (aby zapobiegać uszkodzeniom otaczającej skóry) można poprosić swój zespół opieki medycznej.

W przypadku istnienia zagrożenia owrzodzeniem i przy braku możliwości zobaczenia lub osiągnięcia paznokci stóp, nie wolno próbować ich przycinać samodzielnie. Należy poprosić o to zespół opieki medycznej.

Noszenie odpowiedniego obuwia

Aby zapobiec urazom stopy, nie należy chodzić boso. Powinno się nosić buty na grubej podeszwie, które mają prawidłowy rozmiar oraz zapewniają ochronę przedniej części stopy i palców.

Należy unikać sandałów i kapci. Przed założeniem butów ich wnętrze należy sprawdzić pod kątem szorstkich szwów lub innych twardych elementów. Regularnie sprawdzać, czy podeszwa butów jest wystarczająco gruba, aby dobrze chronić stopę.



Należy nosić dobrze dopasowane skarpetki. Jeżeli są zbyt obciste, będą ograniczały przepływ krwi. Jeżeli będą zbyt luźne, mogą występować załamania lub fałdy powodujące zranienia.

Należy unikać skarpetek mających cienki i nierówny szew na palcach.

Jak dobrać buty

- Zawsze należy zmierzyć stopę. W przypadku osłabionego czucia w stopach będzie występowała naturalna tendencja do noszenia zbyt ciasnych butów.

- Należy upewnić się, że nowe buty są wystarczająco szerokie i głębokie oraz zapewniają przestrzeń wokół palców.
- Należy sprawdzić szwy wewnątrz butów, ponieważ mogą być szorstkie i uwierać.
- Należy wybierać obuwie dające dobre oparcie oraz ochronę, takie jak buty sznurowane z miękkimi cholewkami.
- W przypadku zmiany kształtu stóp może być konieczny zakup specjalnych butów, które będą je chronić.



Ćwiczenia stóp

Aktywność fizyczna lub ćwiczenia mogą poprawić krążenie krwi w stopach. Regularne spacerowanie to jeden z najlepszych i najprostszych sposobów. W przypadku braku możliwości wychodzenia nadal istnieje wiele innych metod ćwiczenia stóp. Zespół opieki medycznej może pomóc wdrożyć ćwiczenia stóp lub nóg.

Monitorowanie temperatury

Jeżeli osoba chora na cukrzycę ma zaburzenia czucia w stopie, może ulec poparzeniom, nie zauważając tego i nie odczuwając bólu. Nie wolno siadać zbyt blisko ognia lub grzejników bądź umieszczać stóp przy termoforach z gorącą wodą.

Ponadto przed położeniem się spać należy wyłączyć koce elektryczne oraz wyjąć z łóżka termofory. Lepiej nosić skarpetki do spania lub ogrzać całe pomieszczenie zamiast samych stóp.



Podczas kąpieli należy najpierw odkręcić zimną wodę i przed wejściem sprawdzić temperaturę kąpieli za pomocą termometru.

Podsumowanie

Dbanie o swoje stopy oznacza kontrolowanie poziomu cukru, aby zapobiegać uszkodzeniom nerwów i naczyń krwionośnych.

Gdy cukrzyca prowadzi do utraty czucia w stopach, może to być przyczyną nieświadomego urazu prowadzącego do owrzodzenia. Odpowiednia pielęgnacja stóp oznacza ich regularną, codzienną kontrolę. Oznacza także ich badanie przez zespół opieki medycznej, który ostrzega o potencjalnych schorzeniach czy zagrożeniach. Zespół opieki medycznej może odpowiedzieć na pytania pacjenta oraz udzielić właściwych informacji dotyczących pielęgnacji stóp.



Informacje zawarte w niniejszej broszurze nie stanowią porady lekarskiej, która może być udzielona wyłącznie przez lekarza.

Eli Lilly nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne szkody związane z wykorzystaniem informacji zawartych w broszurze jako porady lekarskiej.

Chorujesz na cukrzycę?

Chcesz uzyskać bezpłatną poradę na temat tego, w jaki sposób radzić sobie z chorobą?

Zadzwoń na infolinię lub odwiedź stronę internetową www.ccel.pl, by sprawdzić adres najbliższego ośrodka CCEL.



Cukrzycowe Centrum Edukacji Lilly (CCEL) to otwarty program edukacyjny opracowany z myślą o wszystkich pacjentach chorych na cukrzycę. W ponad 90 ośrodkach na terenie całego kraju profesjonalnie wyszkolony personel pielęgniarski pomaga pacjentom skutecznie radzić sobie z chorobą.

-  Godziny otwarcia: **pn., śr., pt. 15:00-18:00**
-  Infolinia: **0801 388 008** (koszt połączenia: 0,14 zł netto za impuls)

www.ccel.pl

Eli Lilly Polska Sp. z o.o.,
Al. Armii Ludowej 14,
00-638 Warszawa,

Tel.: (+48 22) 440 33 00,
Fax: (+48 22) 440 35 50.



Lilly