

Właściwa pielęgnacja stóp w cukrzycy



Dbanie o swoje stopy należy zacząć od kontrolowania poziomu cukru we krwi, ponieważ każda przedłużająca się **hiperglikemia (wysoki poziom cukru)** uszkadza nerwy i naczynia krwionośne, a to prowadzi do utraty czucia w stopach i ich złego ukrwienia. Właściwa kontrola i pielęgnacja stóp opóźnia powstanie stopy cukrzycowej lub może jej całkowicie zapobiec.



Dlatego chory na cukrzycę **powinien**:

1. Codziennie oglądać i dotykać całą powierzchnię stopy, przestrzenie między palcami oraz część podszwowa .
Jeżeli występują trudności może użyć lusterka lub poprosić kogoś z rodziny.

2. Zwracać uwagę na:

- nagłe zmiany na skórze
- zmiany zabarwienia skóry
- skaleczenia, urazy
- pęcherze, macerację naskórka

3. Codziennie myć stopy pod bieżącą, letnią wodą (37stopni) około 2 – 3 minut.

4. Po myciu dokładnie osuszać skórę stóp, a szczególnie przestrzeni między palcowych

5. Stosować kosmetyki pielęgnacyjne w zależności od problemu związanego ze skórą stóp

- Na suchą skórę kosmetyki nawilżające – natłuszczające
- Na pocące się stopy kosmetyki regulujące pocenie.

**PAMIĘTAJ PRZESTRZENIE MIĘDZY PALCAMI
POZOSTAJĄ SUCHE – BEZ KOSMETYKÓW !**

6. Regularnie skracać paznokcie co 4 – 6 tygodni
- Dostosowywać długość paznokcia tak, aby chronił opuszek palca
 - Jeżeli to możliwe skracać paznokcie za pomocą pilników (najlepiej jednorazowych).

7. Codziennie zmieniać skarpety, które powinny być:
- wykonane z materiałów naturalnych (bawełna, włókno bambusowe)
 - bez uciskowe, bezszwowe

8. Nosić wygodne, dobrane do warunków anatomicznych stóp obuwie nieuciskające stopy (szerokie noski, odpowiednia długość i wysokość podbicia).

- Ubierając buty, dłonią sprawdzić ich wnętrze czy nie znajduje się tam ciało obce np. mały kamyczek, szkło lub pinezka.
- Niewskazane noszenie butów na wysokim obcasie.

9. Ćwiczyć codziennie. Ćwiczenia wzmacniają mięśnie nóg i poprawiają krążenie krwi.

- Spaceruj codziennie co najmniej pół godziny.
- Ćwicz, ćwicz swoje nogi !!!

Oto kilka przykładów ćwiczeń dla twoich stóp

- Nie odrywając pięt od podłogi naprzemiennie zginaj i prostuj palce
- Oprzyj stopy na piętach. W tej pozycji zataczaj koła przednią częścią stóp.



- Połóż gazetę na podłodze. Bosymi stopami staraj się zwinąć ją w kulę, a następnie rozprostuj ją i podrzyj na drobne kawałki.



- a) oprzyj stopy na piętach. Przednią część stóp opuszczaj i podnoś na przemian.
- b) Oprzyj stopy na palcach. Pięty na zmianę podnoś i opuszczaj.



Osoba chora na cukrzycę musi wiedzieć czego robić

NIE WOLNO!

1. Absolutnie moczyć stóp.
2. Stosować urządzeń do masażu stóp.
3. Chodzić na bosą i nosić buty bez skarpet.
4. Rozgrzewać skóry stóp termoforem lub poduszką elektryczną.
5. Samodzielnie przekłuwać pęcherzy powstałych na stopach.
6. Usuwać zrogowaceń, odcisków za pomocą żyłek lub środków chemicznych.

Jeżeli podczas samokontroli stóp zauważysz jakiegokolwiek niepokojące zmiany na stopach – niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem diabetologiem.

Każdy dzień zwłoki może przynieść utrudnienia w leczeniu.