

## Porada indywidualna

## Lokalne numery kontaktowe



Oddział podiatrii:

.....

Poradnia lekarza rodzinnego:

.....



## Niskie ryzyko

Ulotka informacyjna oraz poradnik  
dla chorych na cukrzycę

Następne badanie:

Miesiąc:..... 20.....

Opracowano przez:

Szkocka Grupa Cukrzyków - Grupa ds. Stopy Cukrzycowej

Cukrzyca jest chorobą przewlekłą, która może powodować problemy ze stopami. Niektóre z tych problemów mogą być spowodowane uszkodzeniem nerwów i naczyń krwionośnych w stopach, co może to wpływać na:

- ❖ odczuwanie (neuropatię obwodową); oraz
- ❖ krążenie krwi w stopach (niedokrwienie).

Zmiany te mogą zachodzić bardzo stopniowo i możecie ich nie zauważyć. Dlatego ważnym jest, aby co roku Wasze stopy były badane.

Wasze badanie stóp wykazało, że nie macie obecnie uszkodzonych nerwów ani naczyń krwionośnych, więc istnieje **niskie ryzyko**, że powstaną komplikacje związane ze stopami w związku z cukrzycą.

Kontrolowanie cukrzycy, cholesterolu oraz ciśnienia krwi oraz badanie stóp co roku, przez odpowiednio przeszkolonego fachowca, pomoże obniżyć ryzyko wystąpienia problemów ze stopami.

### **Jeżeli palicie, stanowczo zaleca się rzucenie palenia.**

Ponieważ Wasze stopy są w dobrym stanie, możecie nie potrzebować regularnego leczenia podiatrycznego.

Jeżeli będziecie stosować porady z niniejszej ulotki, powinniście być w stanie sami pielęgnować swoje stopy, chyba że pojawi się jakiś szczególny problem.

## **Porada na temat utrzymania zdrowych stóp**

### **Należy sprawdzać stopy codziennie**

Powinniście codziennie sprawdzać stopy, zwracając uwagę na pęcherze, pęknięcia skóry, ból oraz ślady infekcji, takie jak opuchlizna, rozgrzanie lub zaczerwienienie.

### **Należy myć stopy codziennie**

Należy myć stopy codziennie w mydlanej, ciepłej wodzie. Należy je opłukać dokładnie i starannie wysuszyć, szczególnie pomiędzy palcami. Nie należy moczyć stóp, ponieważ może to uszkodzić skórę.

### **Należy codziennie nawilżać stopy**

Jeżeli skóra jest sucha, należy nakładać krem nawilżający codziennie, unikając miejsc pomiędzy palcami.

### **Paznokcie u nóg**

Należy przycinać lub piłować paznokcie regularnie, podążając po krzywej końca palca. Należy używać pilnika do paznokci, żeby nie zostawiać ostrych krawędzi, które mogłyby naciskać na przylegający palec. Nie należy obcinać boków paznokci, aby nie stworzyć „kolca”, który może spowodować wrastanie paznokcia.

### **Skarpety, rajstopy i pończochy**

Należy codziennie zmieniać skarpety, pończochy czy rajstopy. Nie powinny mieć grubych szwów ani uelastycznianej góry.

### **Należy unikać chodzenia boso**

Chodzenie boso grozi uszkodzeniem stóp poprzez zranienie palców lub stąpienie na ostrym przedmiocie, który może uszkodzić skórę.

### **Należy sprawdzać buty**

Należy sprawdzać spód butów przed ich założeniem, aby upewnić się, że nic ostrego, np. pinezka, gwóźdź czy szkło, nie przebiło podeszwy. Należy też sprawdzić dłońią wewnątrz każdego buta, żeby zobaczyć czy jakiś mały przedmiot, np. kamień, nie wpadł do środka.

### **Źle dopasowane obuwie**

Źle dobrane obuwie często jest przyczyną podrażnienia lub uszkodzenia stóp. Fachowiec, który badał stopy, może poradzić w sprawie butów, które już posiadacie oraz w sprawie zakupu nowych.

### **Małe skaleczenia i pęcherze**

W przypadku znalezienia pęknięć na skórze, małych skaleczeń lub pęcherzy, należy przykryć dane miejsce sterylnym opatrunkiem. **Nie** należy przebijać pęcherzy. Jeżeli problemy nie ustąpią po kilku dniach lub jeżeli zauważycie ślady infekcji (opuchlizna, rozgrzanie lub ból), należy skontaktować się z oddziałem podiatrii lub lekarzem rodzinnym (numery kontaktowe są na drugiej stronie).

### **Preparaty przeciwko odciskom bez recepty**

Nie należy używać środków przeciwko odciskom dostępnych bez recepty. Nie są one zalecane dla osób z cukrzycą, ponieważ mogą uszkodzić skórę i spowodować problemy.

**Jeżeli zauważycie jakieś problemy w związku ze stopami, należy skontaktować się z oddziałem podiatrii lub lekarzem rodzinnym w celu uzyskania porady.**