

Njega stopala za osobe sa dijabetesom

Više razumijevanja o tome *zašto* i *kako* vam može pomoći da vaše liječenje bude uspješno.



Osobe s dijabetesom moraju voditi posebnu brigu o svojim stopalima. Dijabetes može uzrokovati mnogo različitih problema sa stopalima. Moguće je da se obični problemi pogoršaju i izazovu ozbiljne komplikacije.

Dijabetes može uzrokovati oštećenje živaca koje dovodi do gubitka osjećaja u stopalu. Mnogi problemi sa stopalima se javljaju kada dođe do oštećenja živaca, što se naziva i neuropatija. Možete povrijediti stopalo, a da to i ne znate. Oštećenje živaca može uzrokovati trnce, bol ili slabost u stopalu. Dijabetes također može smanjiti dotok krvi u stopala, što otežava zacjeljivanje povrede ili otpor infekciji. Promjene oblika stopala ili prstiju također mogu uzrokovati probleme.

Trebali biste obaviti sveobuhvatan pregled stopala kod doktora barem jednom godišnje. Pregledajte stopala tokom svake posjete ako imate probleme sa stopalima, kao što su gubitak osjećaja, promjene oblika stopala ili čireve na stopalima. Ova stranica prikazuje još neke stvari koje možete samostalno raditi svaki dan kako biste održali stopala zdravim.

Operite stopala u toploj vodi

svaki dan. Testirajte vodu laktom da budete sigurni da nije prevruća. Nemojte namakati stopala jer možete isušiti kožu.



Održavajte kožu

mekom hidratantnim losionom, ali ga nemojte nanositi između nožnih prstiju. Dodatna vlaga može dovesti do infekcije.



Dobro osušite

stopala, pogotovo između prstiju.



Pregledajte stopala svaki

dan tražeći posjekotine, rane, plikove, crvenilo, žuljeve ili druge probleme. Ako ne vidite dobro, koristite ogledalo ili zamolite nekog drugog da vam pregleda stopala. Odmah prijavite sve promjene na stopalima svom timu za brigu o dijabetesu.



Njega stopala za osobe sa dijabetesom

Pitajte svoj tim za brigu o dijabetesu ili svog podijatra (specijalistu za stopala) kako biste se trebali brinuti o noktima na nogama. Ako želite uraditi pedikir, razgovarajte sa svojim timom o tome da li je to bezbjedno za vas.



Da ne biste ozlijedili stopala, nikada ne hodajte bosi u zatvorenom ili na otvorenom.



Da biste izbjegli plikove, uvijek nosite čiste, mekane čarape koje upijaju vlagu i koje vam pristaju. Nemojte nositi čarape ili dokoljenice koje vas stežu ispod koljena.



Prije nego što obučete cipele, opipajte im unutrašnjost tražeći oštre ivice, pukotine, kamenčiće, nokte ili bilo šta drugo što bi moglo povrijediti vaše stopalo. Odmah obavijestite svoj tim za brigu o dijabetesu ako povrijedite stopalo.



Uvijek nosite cipele koje vam dobro pristaju. Polako ih razgazite.



Nemojte pušiti. Pušenje utiče na krvne sudove i može smanjiti protok krvi do stopala. Loš protok krvi je velika prijetnja vašim stopalima jer može umanjiti njihovu sposobnost da se bore protiv infekcije i da zacjeljuju.



Ne zaboravite voditi brigu o stopalima i odmah obavijestite svoj tim za brigu o dijabetesu ako postoje znakovi problema sa stopalima. Uvijek se pridržavajte uputstava doktora kada negujete stopala.

Posjetite **www.NovoCare.com** za dodatne resurse i korisne informacije! Usmjerite kameru pametnog telefona prema QR kodu za brzi pristup web stranici putem telefona.



Skeniraj me!

Novo Nordisk Inc. daje dozvolu za reprodukciju ovog dokumenta u neprofitne obrazovne svrhe pod uslovom da se dokument održava u svom originalnom formatu i da je prikazana obavijest o autorskim pravima. Novo Nordisk Inc. zadržava pravo da opozove ovu dozvolu u bilo kom trenutku.

NovoCare® je registrovani zaštitni znak kompanije Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk je registrovani zaštitni znak kompanije Novo Nordisk A/S.

© 2022 Novo Nordisk Štampano u SAD-u US24DI00468 Oktobar 2022.

www.NovoCare.com

