

Pielęgnacja stóp u osób z cukrzycą

Poznanie *przyczyn* choroby oraz *sposobów*, które mogą pomóc zapewnić powodzenie leczenia.



Osoby chore na cukrzycę muszą dbać o swoje stopy. Cukrzyca może powodować wiele różnych problemów ze stopami. Możliwe, że zwykłe problemy się nasilą i spowodują poważne powikłania.

Cukrzyca może powodować uszkodzenie nerwów, które prowadzi do utraty czucia w stopach. Wiele problemów ze stopami wynika z uszkodzenia nerwów, zwanego również neuropatią. Możesz zranić się w stopę i nie wiedzieć o tym. Uszkodzenie nerwów może powodować mrowienie, ból lub osłabienie stóp. Cukrzyca może również zmniejszyć dopływ krwi do stóp, utrudniając gojenie się obrażeń lub zmniejszając odporność na infekcje. Zmiany kształtu stóp lub palców u stóp mogą również powodować problemy.

Co najmniej raz w roku zgłaszaj się do lekarza na kompleksowe badanie stóp. Poproś o pełne badanie podczas każdej wizyty, jeśli masz problemy ze stopami, takie jak utrata czucia, zmiany kształtu stóp lub owrzodzenia na stopach. Na tej stronie opisano kilka rzeczy, które możesz zrobić samodzielnie każdego dnia, aby zapewnić zdrowie swoich stóp.

Codziennie myj stopy w ciepłej

wodzie. Sprawdź temperaturę wody łokciem, aby się upewnić, że nie jest zbyt gorąca. Nie mocz stóp, ponieważ może to wysuszyć skórę.



Dbaj o miękkość

skóry, stosując nawilżające emulsje, ale nie nakładaj ich pomiędzy palcami. Dodatkowa wilgoć może prowadzić do infekcji.



Dokładnie osusz

stopy, szczególnie pomiędzy palcami.



Codziennie sprawdzaj stopy

pod kątem skaleczeń, ran, pęcherzy, zaczerwienienia, modzeli lub innych problemów. Jeśli nie widzisz dobrze,

użyj lustra lub poproś

inną osobę, aby sprawdziła Twoje stopy. Wszelkie zmiany na stopach należy niezwłocznie zgłaszać zespołowi ds. cukrzycy.



Pielęgnacja stóp u osób z cukrzycą

Zapytaj swój zespół ds. cukrzycy lub podiatrę (specjalistę ds. leczenia stóp), jak prawidłowo

dbać o swoje paznokcie u stóp. Jeśli chcesz zrobić sobie pedicurę, skonsultuj ze zespołem prowadzącym Twoje leczenie, czy jest to dla Ciebie bezpieczne.



Aby uniknąć obrażeń stóp, nigdy nie chodź boso

w pomieszczeniach ani na zewnątrz.



Aby uniknąć powstawania pęcherzy, zawsze noś dopasowane, czyste, miękkie i pochłaniające wilgoć skarpetki. Nie

noś podkolanówek, które ciasno uciskają obszar poniżej kolana.



Przed założeniem butów sprawdź, czy nie ma w nich

ostrzych krawędzi, pęknięć, kamyczków, gwoździ ani innych przedmiotów, które mogłyby spowodować uraz stóp. W przypadku urazu stopy natychmiast powiadom swój zespół ds. cukrzycy.



Zawsze noś dobrze dopasowane buty.

Musisz powoli je rozchodzić.



Nie pal tytoniu. Palenie tytoniu

wpływa na naczynia krwionośne i może zmniejszyć dopływ krwi do stóp. Słaby przepływ krwi jest dużym zagrożeniem dla stóp, ponieważ może zmniejszyć zdolność do zwalczania infekcji i spowodować gojenie się ran.



Pamiętaj, aby odpowiednio dbać o stopy i niezwłocznie poinformuj swój zespół ds. cukrzycy, jeśli wystąpią jakiegokolwiek objawy problemów z stopami. Zawsze przestrzegaj zaleceń lekarza dotyczących pielęgnacji stóp.

Odwiedź stronę **www.NovoCare.com**, aby uzyskać dodatkowe materiały i przydatne informacje! Skieruj aparat smartfona na kod QR, aby uzyskać szybki dostęp do strony internetowej na telefonie.



Zeskanuj mnie!

Firma Novo Nordisk Inc. udziela pozwolenia na powielanie tego dokumentu do celów edukacyjnych organizacji non-profit wyłącznie pod warunkiem, że będzie on przechowywany w oryginalnym formacie oraz że wyświetlane będą informacje o prawach autorskich. Firma Novo Nordisk Inc. zastrzega sobie prawo do wycofania tej zgody w dowolnym momencie.

NovoCare® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Novo Nordisk A/S.

© 2022 Novo Nordisk Wydrukowano w Stanach Zjednoczonych US22DI00428 Listopad 2022 r.

www.NovoCare.com

