

CUKRZYCA A DBAŁOŚĆ O STOPY

Diabetes and looking after
your feet - Polish



DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES

TREŚĆ

Dlaczego coś mi grozi?	4
Jak sprawdzać stan stóp?	5
Doroczne badanie stóp	6
Oznaki poważnego problemu ze stopami	7
Zmniejszanie ryzyka poważnego problemu ze stopami	9

Osoby z cukrzycą są narażone na ryzyko problemów ze stopami.

Problemy te mogą obejmować wrzody lub infekcje stóp.

W najgorszych przypadkach powikłania związane ze stopami mogą prowadzić do amputacji.

W Wielkiej Brytanii cukrzyca odpowiada za jedną amputację co godzinę.

Dlatego w przypadku cukrzycy ważna jest dbałość o stopy.

Dbałość o stopy może wydawać się pracą wymagającą dużo wysiłku, ale robiąc to regularnie, można uniknąć problemów.

Niniejsza broszura wyjaśnia, na czym polega ryzyko związane ze stopami, jak o nie dbać i co zrobić, jeśli potrzebna jest pomoc w związku z zaistniałym problemem.

DLACZEGO COŚ MI GROZI?

Jeśli cierpisz na cukrzycę, możesz mieć problemy ze stopami.

Wynika to z tego, że podniesiony poziom cukru i cholesterolu (tłuszczów we krwi) oraz wysokie ciśnienie krwi mogą wpływać na czucie w stopach.

Jest to tzw. neuropatia obwodowa. Mogą pojawić się także problemy z przepływem krwi do stóp, a to oznacza, że skaleczenia, stłuczenia czy pęcherze nie będą się goiły tak szybko.

Kiedy masz cukrzycę, problemy ze stopami mogą być poważne. Oznacza to, że mogą one wymagać pilnej interwencji medycznej.

Prawdopodobieństwo wystąpienia poważnego problemu rośnie w razie obecności więcej niż jednej oznaki problemu ze stopami (wymienionych na stronie 8) lub jeśli wcześniej wystąpił już wrzód albo konieczna była amputacja.



JAK SPRAWDZAĆ STAN STÓP?



Jeśli ma się cukrzycę, należy sprawdzać stan stóp codziennie. Pomoże to szybko zauważyć oznaki jakichkolwiek problemów i zapobiec poważnym komplikacjom.

Aby sprawdzić stan stóp:

- Zdejmij buty i skarpetki.
- Dotknij obu stóp i sprawdź ich temperaturę. Obie powinny mieć taką samą temperaturę i nie powinny być ani gorące, ani zimne.
- Przyjrzyj się stopom, aby sprawdzić, czy nie ma na nich żadnych fragmentów grubej, stwardniałej skóry (odcisków), pęcherzy lub strupów albo zmian kształtu lub koloru.
- Sprawdź, czy skóra pomiędzy palcami nie jest sucha lub się nie łuszczy. Zobacz też, czy paznokcie nie są zbyt długie i czy nie wrastają w skórę.

Jeśli masz problemy z sięgnięciem do stóp lub masz słaby wzrok, możesz skorzystać z lustra na podłodze, co pomoże Ci sprawdzić podeszwy. Możesz także poprosić o pomoc w wykonaniu tej czynności członka rodziny, przyjaciela czy opiekuna.

Film przedstawiający, jak codziennie sprawdzać stan swoich stóp można obejrzeć na stronie www.diabetes.org.uk/check-feet. Jeśli masz problemy ze sprawdzaniem stanu swoich stóp, powiedz o nich zespołowi, który się Tobą opiekuje.

DOROCZNE BADANIE STÓP

Badaniu stóp należy poddawać się co najmniej raz w roku. Powinno ono być przeprowadzane przez członka Twojego zespołu opieki medycznej, np. pielęgniarkę lub podiatrę.

Podczas badania stóp specjalista ten powinien obejrzeć całe stopy. Powinien sprawdzić, czy jakieś ich części nie są pozbawione czucia lub czy czucie nie jest upośledzone. Może do tego wykorzystać kamerton. Specjalista sprawdzi przepływ krwi w stopach i zmierzy puls w kostkach.

Przyjrzy się także Twoim butom, aby upewnić się, że nie są one źródłem żadnych problemów.

Jeśli w ciągu ostatniego roku Twoje stopy nie były badane, poproś swoją pielęgniarkę lub lekarza pierwszego kontaktu o zorganizowanie Ci wizyty.

OZNAKI POWAŻNEGO PROBLEMU

Poważny problem ze stopami wymaga pilnej uwagi, więc ważne jest, aby szybko zauważyć jego oznaki.

Codienne sprawdzanie stanu stóp pomoże zauważyć oznaki poważnego problemu. W razie zauważenia którejkolwiek z poniższych zmian należy jak najszybciej zmniejszyć obciążenie stóp i zwrócić się o pomoc.

Skontaktuj się pilnie ze swoim lekarzem rodzinnym, jeśli zauważysz którejkolwiek z następujących zmian:

- uczucie mrowienia lub odrętwienia
- palący ból
- tępy ból
- gładka, błyszcząca się skóra na stopach
- utrata włosów na nogach i stopach
- utrata czucia w stopach lub nogach
- opuchnięte stopy
- brak pocenia się stóp
- rany lub obtarcia, które nie chcą się leczyć
- skurcze łydek podczas odpoczynku lub chodzenia.

Jeśli zauważysz którekolwiek z następujących zmian, przestań obciążać stopy i udaj się pilnie do swojego lekarza, podiatry lub pielęgniarki albo do izby przyjęć lokalnego szpitala:

Zmiana koloru lub kształtu stopy

Pęcherze lub skaleczenia, które widzisz, ale których nie czujesz



Zimne lub gorące stopy

Nieprzyjemny zapach z otwartej rany



Radzę wszystkim osobom z cukrzycą słuchać zaleceń lekarzy, ponieważ wiedzą oni, o czym mówią. Nauczyłam się, że nie jestem tak niezniszczalna, jak mi się wydawało.



Jayne, u której zdiagnozowano cukrzycę typu 1, przeszła operacje obu stóp z powodu komplikacji związanych z tą chorobą.

ZMNIEJSZANIE RYZYKA POWAŻNEGO PROBLEMU ZE STOPAMI

Jest wiele rzeczy, które można robić, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia poważnego problemu ze stopami.

1 Jeśli palisz, poproś o pomoc, aby rzucić ten nałóg. Palenie papierosów utrudnia dopływ krwi do stóp.

2 **Codziennie sprawdzaj stan swoich stóp.** Poznaj swoje stopy, aby szybko i łatwo zauważyć wszelkie zmiany. Na stronie 6 znajduje się więcej informacji na temat sprawdzania stanu stóp.

3 **Kontroluj swój poziom cukru i cholesterolu we krwi oraz ciśnienie krwi.** Przy prawidłowych wartościach tych wskaźników mniejsze jest prawdopodobieństwo, że nerwy i naczynia krwionośne w stopach ulegną zniszczeniu.

4 **Codziennie nawilżaj stopy.** Dzięki temu skóra nie będzie pękać i ulegać infekcjom. Używaj bezzapachowego preparatu nawilżającego (nie nawilżaj skóry pomiędzy palcami).

5 Ostrożnie obcinaj paznokcie u stóp. Obcinaj paznokcie prosto, a nie wzdłuż boków, i używaj pilnika do paznokci, aby spławić ostre końce. Do oczyszczania paznokci nie używaj żadnych ostrych narzędzi, takich jak końcówki nożyczek do paznokci. Jeśli masz problemy z obcinaniem paznokci, zwróć się o pomoc do swojego zespołu opieki medycznej.

6 Nie używaj nożyków ani plastrów na odciski. Mogą one uszkodzić skórę. Jeśli potrzebujesz pomocy w związku z odciskami, zwróć się do swojego zespołu opieki medycznej.

7 Zasięgnij specjalistycznej porady. Co najmniej raz w roku udaj się do specjalisty opieki medycznej w celu zbadaniu stóp, aby sprawdzić, czy istnieje ryzyko pojawienia się jakichś problemów.

8 Upewnij się, że masz pasujące obuwie. Jeśli Twoje buty lub skarpetki są za ciasne albo za luźne, mogą ocierać się o stopy i powodować powstawanie pęcherzy. Pęcherze mogą szybko się rozwijać i stanowić poważny problem dla osób z cukrzycą.

9 Dbaj o zdrową, zbilansowaną dietę i zachowaj aktywność. Twój zespół opieki medycznej może doradzić Ci, jak odżywiać się zdrowo. Poproś swój zespół opieki medycznej o radę w sprawie zachowania aktywności, jeśli wystąpił u Ciebie wcześniej problem ze stopami lub masz aktywny wrzód.

10 Trzymaj pod ręką numery kontaktowe. Wiedz, co masz zrobić i do kogo zadzwonić w razie problemu ze stopami, na przykład do lekarza rodzinnego, specjalisty od stóp czy pomocy dostępnej po normalnych godzinach pracy.

NIGDY NIE IGNORUJ PROBLEMÓW ZE STOPAMI

Problemy takie mogą rozwijać się szybko i jeśli masz cukrzycę, bardzo ważne jest, aby zacząć leczyć je jak najszybciej.

Zmniejszy to ryzyko konieczności amputacji.

**Więcej informacji na temat dbałości o stopy
można uzyskać:**


odwiedzając naszą stronę internetową

www.diabetes.org.uk/your-feet

lub dzwoniąc pod numer **0345 123 2399**

od poniedziałku do piątku w godzinach

od 9:00 do 18:00.



Chętnie zapoznamy się z Twoimi uwagami. Jeśli którekolwiek z informacji przedstawionych w niniejszym przewodniku okazały się szczególnie pomocne lub chcesz zaproponować jakieś poprawki, wyślij nam swoje uwagi na adres:

helpline@diabetes.org.uk lub napisz do nas na adres: Diabetes UK Helpline, Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, London E1 1FH