



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

- ❖ czucie w stopach (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 oglądał i badał podiatra. Możecie wtedy ustalić plan leczenia odpowiadający Waszym potrzebom.

Wasze badanie stóp wykazało, że istnieje **umiarkowane ryzyko**, że pojawi się owrzodzenie. Podiatra zaznaczy, który z czynników ryzyka występuje w Waszym przypadku.

- Pogorszenie czucia w stopach.
- Pogorszenie krążenia w stopach.
- Twardnienie skóry na stopach.
- Zmiana kształtu stóp.
- Pogorszenie wzroku.
- Niezdolność do zadbania o stopy samemu.

Kontrolowanie cukrzycy, cholesterolu oraz ciśnienia krwi, a także coroczne badanie stóp przez podiatrę pomoże zmniejszyć ryzyko wystąpienia dalszych problemów ze stopami.

**Jeżeli palicie, stanowczo zaleca się rzucenie palenia. Palenie wpływa na krążenie i może prowadzić do amputacji.**

Należy szczególnie dbać o stopy, ponieważ są **umiarkowanie zagrożone** powstaniem owrzodzenia. Konieczne może być leczenie przez podiatrę lub technika podiatrę.

Jeżeli będziecie stosować się do porad zawartych w tej ulotce, łatwiej będzie Wam dbać o stopy pomiędzy wizytami u podiatry. Miejmy nadzieję, że pomoże to także zmniejszyć problemy w przyszłości.

## Porada na temat utrzymania zdrowych stóp

### Należy sprawdzać stopy codziennie

Powinności codziennie sprawdzać stopy, zwracając uwagę na pęcherze, pęknięcia skóry, ból oraz ślady infekcji, takie jak opuchlizna, rozgrzanie lub zaczerwienienie. Jeżeli nie można zrobić tego samemu, należy poprosić partnera lub opiekuna o pomoc.

### 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. Z powodu cukrzycy, możecie nie odczuwać dobrze ciepła i zimna. Należy sprawdzić temperaturę wody łokciem lub poprosić kogoś innego, żeby ją sprawdził.

### 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 na bosą

Chodzenie na bosą 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. Podiatra, który badał stopy, może poradzić w sprawie butów, które już posiadacie oraz w sprawie zakupu nowych. Może zasugerować wzięcie pomiarów do specjalnego obuwia na receptę.