

JAK DBAĆ O SWOJE STOPY?

Edukacja pacjenta z cukrzycą



convatec

WŁAŚCIWA PIELĘGNACJA

KONTROLUJ STĘŻENIE GLUKOZY, POZIOM CIŚNIENIA TĘTNICZEGO ORAZ MASĘ CIAŁA

1. **Codziennie oglądaj swoje stopy**, zwłaszcza między palcami i na podeszwie. Pomocne może być lusterko lub druga osoba.
2. Dbaj, aby **stopy były zawsze czyste**, myj je w letniej wodzie (optymalna temperatura 37°C). Delikatnie i dokładnie osuszaj miękkim ręcznikiem, szczególnie starannie przestrzenie międzypalcowe.
3. **Paznokcie skracaj „na prosto”** przy użyciu pilnika kosmetycznego. Nie obcinaj paznokci ostrymi narzędziami: nożyczki, obcinaczki. Jeśli masz problemy ze wzrokiem, poproś o pomoc drugą osobę lub skorzystaj z gabinetu podologicznego.
4. Wrastający paznokieć spowodowany niewłaściwym obcinaniem lub urazem należy skorygować u podologa.
5. **Nagniotki i odciski powinny być usuwane tylko przez specjalistę pielęgnacji stóp.**
6. **Modzele** (nadmierne rogowacenie powstające w miejscach dużego obciążenia na stopie) **ścieraj tylko tarką kosmetyczną** drobnoziarnistą na sucho. Czynność należy wykonać przed myciem nóg, przynajmniej 2x w tygodniu.
7. **Do ścierania modzeli nie wolno używać pumeksu** - może być przyczyną mikrourazu, jest siedliskiem bakterii (zawiera pozostałości startego naskórka).
8. **Unikaj zabiegów z użyciem żyłek** (ostrza na uchwycie) - po tym zabiegu naskórek odnawia się szybciej, a nowa narastająca skóra jest jeszcze twardsza.
9. **Systematycznie stosuj kremy specjalistyczne i pianki z zawartością mocznika (urea)**. Mocznik wiąże wodę w skórze, zapobiega nadmiernemu rogowaceniu skóry, poprawia nawilżenie i wygładza przesuszoną skórę.
10. **Kremy w postaci pianek polecane do pielęgnacji stóp** wzmacniają barierę ochronną, szybko się wchłaniają i nie pozostawiają tłustych miejsc na skórze. Pozwalają na szybkie założenie skarpet lub rajstop. **Pianki polecamy szczególnie do pielęgnacji przestrzeni międzypalcowych**. W przypadku stopy niedokrwiennej należy używać wyłącznie kremów i pianek z zawartością 5% mocznika, natomiast przy stopie neuropatycznej stosować produkty zawierające od 10% do 30% mocznika.



CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ? ZAD

STOPY BEZ UCISKU

1. Każdy musi pamiętać o **odpowiednim doborze obuwia**, koniecznie z **szerokimi przodami i lekko większego od twojego rozmiaru** (aby nie powodowało ucisku). Buty nie mogą być zbyt duże, gdyż wówczas obcierają palce i stopy.
2. Buty powinny być wykonane z **materiału przepuszczającego powietrze**, muszą zabezpieczać stopę przed urazami. Pamiętaj, że zbyt długie chodzenie w kaloszach np. grzybobranie, odśnieżanie, może być przyczyną odparzenia.
3. **Nowe buty kupuj w godzinach popołudniowych**, kiedy noga jest zmęczona i obrzęknięta - będziesz mieć pewność, że nie będą za małe.
4. **Buty w sklepie przymierzaj bez pomocy „łyżki”**.
5. **Czas chodzenia w nowych butach zwiększaj stopniowo**, na początek wypróbuj je przez 15 min w domu (zmniejsza to ryzyko otarć i pęcherzy).
6. W nowych butach nie wybieraj się na spacer ani na dłuższą imprezę.
7. Przed założeniem butów dokładnie sprawdź ich wnętrze dłonią, czy nie ma nierówności lub innych przedmiotów (zrolowana wkładka, drobny kamyk).
8. **Nigdy nie sznurowuj butów zbyt mocno** - aby nie spowodować ucisku i niedokrwienia.
9. **Pacjentom ze znaczną deformacją stopy zaleca się wykonanie obuwia „na miarę”** u szewca i stosowanie specjalistycznych wkładek.
10. Staraj się, aby buty **były wysuszone i wywietrzone, codziennie zmieniaj skarpety**. Wzmacniaj mięśnie nóg, odpowiednio ćwicz stopy.

ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA ZAWSZE, GDY ZAUWAŻYSZ NIEPOKOJĄCE OBJAWY W OBRĘBIE STÓP, TAKIE JAK NP.:

- Rany lub otarcia
- Przebarwienia
- Modzele, odciski
- Pogrubiałe paznokcie
- Deformację palców
- Uczucie ściskania w stopach, mrowienie.



CZEGO ROBIĆ NIE WOLNO

NIE PAL TYTONIU

Palenie przyspiesza procesy miażdżycowe w naczyniach, co prowadzi do niedokrwienia i zwiększa ryzyko amputacji.



1. **Nie wolno moczyć stóp w wodzie** z szarym mydłem ani w innych roztworach! Nadmierne moczenie sprzyja maceracji skóry i rozwojowi infekcji w jej obrębie. Stopę z raną można umyć, ale tylko pod bieżącą letnią wodą, nie dłużej niż 3 minuty. W sytuacjach awaryjnych do mycia oraz oczyszczania stóp można stosować wilgotne chusteczki pielęgnujące.



2. **Nie wolno stosować kremów pielęgnacyjnych w przestrzeniach międzypalcowych** (wyjątek stanowią pianki).



3. **Nie wolno stosować balsamów ani maści rozgrzewających** - może wystąpić nadwrażliwość i stan zapalny.



4. **Nie wolno stosować maści, płynów i plastrów do usuwania odcisków** - zawierają kwas salicylowy uszkodzający naskórek.



5. **Nie wolno naklejać plastrów na skórę stóp** - przy wielokrotnym stosowaniu mogą spowodować ranę, chyba że stosujesz preparat do usuwania przylepców.



6. **Nie wolno wiązać bandaża na supetek** przy zakładaniu opatrunku.



7. **Nie ogrzewaj nóg** w gorącej kąpieli ani przy grzejniku. Nie używaj termoforu i poduszki elektrycznej - możesz mieć zaburzenia czucia i temperatury, przez co doprowadzisz do oparzenia.



8. **Nigdy nie chodź boso** nawet po plaży, zawsze miej założoną bawełnianą skarpetę i miękkie wygodne obuwie (plastikowe klapki nie są wskazane).



9. **Nie chodź po mieszkaniu w samych skarpetach** (to ryzyko powstania urazu).



10. **Nie zakładaj skarpet elastycznych ani pończoch samonośnych** (mogą powodować obrzęki).

ZESTAW ĆWICZEŃ NA STOPY

ĆWICZENIA WYKONUJ W SERIACH PO 10 POWTÓRZEŃ



Przed przystąpieniem do wykonywania ćwiczeń należy przyjąć pozycję wyjściową (z wyjątkiem ćwiczenia nr 6).

Pozycja wyjściowa:

Siadamy prosto na krześle, nie dotykając plecami oparcia krzesła. Stopy stawiamy na podłodze w lekkim rozkroku.



Ćwiczenie 1:

Bez odrywania pięty od podłoża naprzemiennie zginamy i rozprostowujemy palce stopy.



Ćwiczenie 2:

a. Stopę opieramy na pięcie i na zmianę podnosimy i opuszczamy przednią część stopy.

b. Stopę opieramy na palcach i naprzemiennie podnosimy i opuszczamy piętę.

Ćwiczenia a i b należy wykonywać naprzemiennie.



Ćwiczenie 3:

Stopę opieramy na pięcie, a następnie przednią częścią stopy wykonujemy pełne obroty.



Ćwiczenie 4:

Stopę opieramy na palcach i wykonujemy obroty piętą.



Ćwiczenie 5:

Unosimy nogę tak, aby stopa nie dotykała podłoża, prostujemy nogę w kolanie, obciągamy palce stopy w kierunku podłoża, a następnie kierujemy je ku kolanu. W trakcie wykonywania ćwiczenia powinny intensywnie pracować mięśnie łydki. Ćwiczenie to możemy wykonywać jednocześnie obiema stopami.



Ćwiczenie 6:

Na podłodze rozkładamy gazetę, stajemy na niej i stopami próbujemy zgnieść ją w kulkę, następnie za pomocą stóp staramy się rozprostować papier i podrzeć go w jak najdrobniejsze kawałki.



Ćwiczenie 7:

Unosimy nogę tak, aby stopa nie dotykała podłoża, prostujemy nogę w kolanie, a następnie wykonujemy naprzemiennie w prawo i w lewo pełne obroty stopą w stawie skokowym (w tzw. kostce). Ćwiczenie to możemy wykonywać jednocześnie obiema stopami.

A JEŚLI POWSTANIE RANA?

- Nie lekceważ najdrobniejszego skaleczenia czy otarcia na skórze!
- Zdezynfekuj ranę przy pomocy środka dezynfekującego i załóż jałowy opatrunek.
- Odciążaj maksymalnie stopę! Używaj kul łokciowych lub wózka inwalidzkiego.
- Skontaktuj się z lekarzem!

DOBÓR WŁAŚCIWEGO OPATRUNKU NALEŻY ZAWSZE KONSULTOWAĆ Z LEKARZEM LUB PIEŁĘGNIARKĄ SPECJALISTKĄ I ŚCIŚLE WYPEŁNIAĆ ICH ZALECENIA

W leczeniu owrzodzenia stopy cukrzycowej stosuje się różne opatrunki, dostosowane do etapu gojenia i stanu rany.

Do ran głębokich, z dużym wysiękiem stosujemy opatrunki, które pochłaniają nadmiar wydzieliny i zapewniają wilgotne środowisko gojenia. Takie cechy mają m.in. opatrunki hydrowłókniste, które w zetknięciu z wydzieliną z rany zamieniają się w spoisty żel, zatrzymując wydzielinę w swojej strukturze. Zapobiega to maceracji skóry wokół rany i minimalizuje dolegliwości bólowe podczas zmiany opatrunku.

W terapii ran płytkich, w których jest umiarkowany wysięk stosuje się opatrunki złożone – piankowe. Miękka warstwa pianki w tych opatrunkach nie tylko pochłania nadmiar wysięku, ale stanowi również dodatkową powierzchnię chroniącą ranę przed naciskiem.

Do ran płytkich o bardzo wysokim poziomie wysięku stosuje się opatrunki z warstwą superabsorbentu, które cechują się wysokim poziomem absorpcji nawet pod uciskiem.

Do ran płytkich z niewielką ilością wydzieliny można zastosować cienki opatrunek piankowy.

W ranach bez wysięku oraz w końcowych etapach gojenia rany, w celu ochrony nowych tkanek (ziarniny) lub delikatnego naskórka, stosuje się opatrunki hydrokoloidowe. Opatrunki te pomagają też utrzymać wysuszoną skórę stóp w dobrej kondycji, zmiękczyć twardy i zrogowaciały naskórek.

Jeśli w ranie pojawi się infekcja, z pomocą przychodzą opatrunki z zawartością np. srebra jonowego, które działają bakteriobójczo.

ZAPYTAJ SWOJEGO LEKARZA LUB PIEŁĘGNIARKĘ O MOŻLIWOŚĆ REFUNDACJI OPATRUNKÓW

CUKRZYCOWA CHOROBA STÓP

Cukrzycowa choroba stóp to jedno z najpoważniejszych powikłań u chorego na cukrzycę. Na ogół stanowi następstwo choroby podstawowej, źle leczonej lub w ogóle nie poddanej terapii. **Jeśli we krwi utrzymuje się wysoki poziom glukozy lub są niebezpieczne wahania tego poziomu**, a chory nie poddaje się leczeniu, w ścianach dużych i małych naczyń krwionośnych tworzą się zmiany, **dochodzi do niewystarczającego ukrwienia oraz zaburzeń unerwienia stóp. W konsekwencji wrażliwość stóp na ból znacznie się obniża. W takich przypadkach łatwo przeoczyć skaleczenie bądź zranienie. Te natomiast, pozostawione same sobie, mogą przerodzić się w rany przewlekłe i owrzodzenia**, które niezwykle trudno się goją. W ranie może rozwinąć się infekcja, niekiedy obejmująca również kości stopy. Leczenie infekcji w przebiegu cukrzycowej choroby stóp jest długie i trudne. W stopie szybko postępują procesy martwicze, co w konsekwencji może prowadzić do amputacji stopy.

KTO MOŻE ZACHOROWAĆ?

- Osoby chorujące na cukrzycę od dłuższego czasu.
- Pacjenci z niewyrównaną chorobą, którzy nie odczuwają bólu, zimna, ciepła.
- Osoby ze zmianą kształtu stopy, modelami, odciskami, nagniotkami, halluksami.
- Pacjenci z kolejnymi ranami na stopach.
- Pacjenci nie dbający o stopy - przesuszona, łuszcząca się skóra, wrastające paznokcie mogą prowadzić do uszkodzeń ciągłości skóry.

JAK LECZY SIĘ CUKRZYCOWĄ CHOROBE STÓP?

- Pierwszą kwestią jest wyrównanie poziomu cukru i ustabilizowanie cukrzycy.
- Odciążenie chorej kończyny (pozostawanie w łóżku, stosowanie odpowiedniego obuwia, stosowanie wózka inwalidzkiego lub kul łokciowych).
- Miejscowe stosowanie opatrunków specjalistycznych, dobranych indywidualnie przez personel medyczny (lekarza lub pielęgniarkę).
- Jeśli wystąpi infekcja, rana jest głęboka, może być konieczność hospitalizacji.

STOSUJĄC OPATRUNKI PAMIĘTAJ:



W przypadku samodzielnej zmiany opatrunku **stosuj się zawsze do zaleceń personelu medycznego lub do instrukcji zawartej w ulotce.**



Zawsze myj ręce przed i po zmianie opatrunku, oczyszczaj ranę solą fizjologiczną lub lawaseptykiem, osuszaj skórę wokół rany, przestrzegaj zawsze zaleceń lekarza lub pielęgniarki.



W czasie pozostawiania opatrunku na ranie nie odrywaj go od skóry, np. w celu sprawdzenia stanu rany. Postępowanie takie może zaburzyć proces gojenia się rany, a także prowadzić do jej zainfekowania lub zabrudzenia.



Jeśli wystąpią jakiegokolwiek niepokojące Cię objawy lub coś budzi Twoje wątpliwości, skontaktuj się niezwłocznie z lekarzem lub pielęgniarką.



**CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?
ZADZWOŃ POD NUMER
608 698 043**



Opracowała Maria Jarmuszcak - Specjalistyczna Pielęgnacja Stóp i Leczenie Ran

