

Nekoliko minuta dnevno, koje posvetite vašim stopalima, može spriječiti buduće probleme.

Slijedeći savjeti pomoći će vam u tome kako pravilno održavati higijenu stopala.

ŠTO UZROKUJE BOLOVE U STOPALIMA?

Dijabetes narušava živčani sustav u nogama i stopalima, što uzrokuje oslabljene osjeta za bol, dodir i toplinu. Tako bilo kakvu ozljedu na stopalu (npr. žulj) nećete odmah osjetiti, što može prouzročiti veće probleme kao npr. zagnojenje rane. Dijabetes narušava i cirkulaciju krvi u stopalima i nogama. Tako ona postaju hladna i počinju boljeti. Zbog toga se takve povrede stopala teže liječe i podložna su infekcijama.

PREGLEDAJTE VASA STOPALA

Infekcije na stopalima može prouzročiti i oštećena koža. Zbog toga je važno redovito pregledavati da li vaša stopala imaju ozljede kao npr. ogrebotine, žuljeve, plikove i otekline. Ako ih sami ne možete dobro uočiti zamolite nekoga da to učini umjesto vas. Pipanjem stopalima tako



možete uočiti kvрге, otekline i mjesta koja su ili topla ili hladna. Ako uočite bilo kakvu ozljedu, operite ju, stavite flaster i posjetite ortopeda ili liječnika.

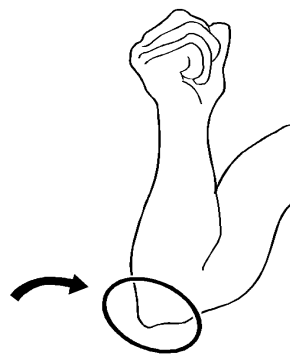


ČESTO PERITE STOPALA

Važno je prati i pregledavati stopala svaki dan. Uvijek koristite toplu vodu i blagi sapun. Stopala obrišite dobro, ali nježno. Ne zaboravite obrisati i prostor između prstiju. Poslije svakog pranja dobro je nanijeti hidratantnu kremu koja pomaže koži da ostane meka i gipka. Kremu nemojte nanositi na prostor između prstiju jer time možete povećati vlažnost kože.

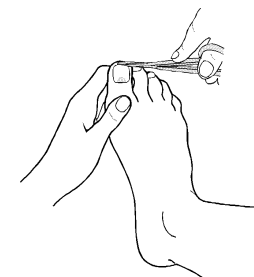
IZBJEĞAVAJTE STVARANJE OPEKLINA NA STOPALIMA

Mnogi ljudi koji boluju od dijabetesa imaju oslabljen osjećaj za toplinu, hladnoću i bol u stopalima. Zato je važno poduzeti neke mjere opreza. Pazite da se ne opečete npr. kad kuhate. Ako koristite električno pokrivalo uvijek provjerite jeste li ga isključili prije odlaska na spavanje. Ne prinosite stopala preblizu vatri ili radijatoru. Temperaturu vode u kadi provjerite koristeći lakat.



NOKTI

Nokti na nožnim prstima bi se uvijek trebali rezati okomito na prst. Nemojte ih rezati sa strane. Ako imate oslabljeni osjet ili cirkulaciju, bilo bi sigurnije da zatražite pomoć i savjet kod ortopeda.

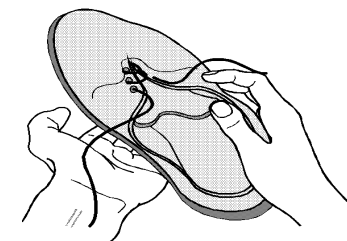


KURIJE OČI I ŽULJEVI NA STOPLALIMA

Kurije oči i žuljeve treba liječiti ortoped. Nemojte ih nikako sami pokušavati odstraniti i nemojte koristiti nikakve lijekove.

PROVJERAVAJTE OBUĆU

Cipele koje nosite trebaju biti udobne, po mogućnosti na vezanje sa puno prostora za prste i s mekanim vrhom. Time ćete omogućiti pravilan rad nožnih mišića i spriječiti stvaranje žuljeva. Prilikom kupovanja cipela, uvijek tražite da vam se izmjere stopala i u početku nove cipele nosite samo sat ili dva dnevno. Isto tako često mijenjajte čarape. Čarape vam moraju biti čitave i ugodne za nošenje. Prije oblačenja provjerite da se u njima ne nalaze kamenčići ili nokti koji mogu oštetiti vašu kožu.

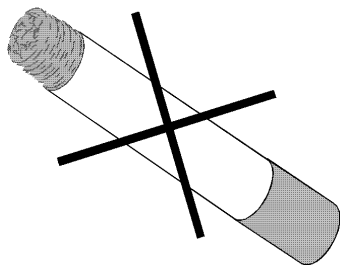


NEMOJTE PUŠITI

Pušenje može narušiti cirkulaciju krvi u vašem tijelu.

Savjete I letke o tome kako prestati pušiti potražite u vašem domu zdravnja. Za daljne

informacije o klinikama ukojima se možete odvikavati od pušenja, obratite se lokalnoj zdravstvenoj ustanovi.



POSEBAN SAVIJET

Bilo kakva opaska, napisana ispod odnosi se na vaša stopala:

Designed by Richard Hourston

Illustrations by Jane Fallows

Further copies of this leaflet can be downloaded from
www.bigfoot.com/~diabeticfoot

Pedikereske usluge za dijabetičare

Vaš Localni Dijabetički Centar je:

Telefon:

Mjesne pedikereske usluge

Vaša lokalna pedikereska Klinika je:

Telefon:

KORAK
PO
KORAK
DO
ZDRAVIH
STOPALA

ZA DIJABETIČARE