

Každodenní několikaminutovou péčí o vaše nohy můžete předejít mnohým problémům v budoucnosti. Následující rady vám pomohou správně se postarat o vaše chodidla.

Co zapříčiňuje problémy s chodidly?

Diabetes může vést k poškození nervů na nohou a chodidlech vedoucí ke ztrátě citu. Jakékoli zranění chodidla (např. těsné boty zaviňující puchýře) mohou být přehlédnuta a vést k vážnějším problémům jako např. tvorbě vředu.

Diabetes může vést k nedostatečnému prokrvení chodidel a nohou, jež způsobuje bolestivý studený pocit v nohou. Díky tomu se jakákoli poranění nohou pomaleji uzdravují a lehce se infikují.

Provedte si vyšetření chodidel

Poškozená kůže je náchylná k infekci. Zblízka si prohlédněte chodidla a zkontrolujte, jestli nejsou poškrábaná či jinak mechanicky poraněná, nateklá nebo zanícená. Jestliže nevidíte dobře, požádejte někoho jiného, ať vám chodidla prohlédne.

Prohmátávání nohou vám pomůže najít bulky, oteklá nebo chladná či horká místa.



Porézané nebo poškrábané nohy pečlivě vymyjte vodou a zalepte náplastí.

Kontaktujte vašeho lékaře.

Často si umývejte chodidla

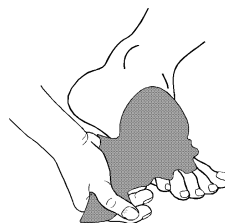
Je důležité, abyste si umývali a kontrolovali vaše chodidla každý den.

Používejte vlažnou vodu a mýdlo.

Opatrně je osušte, buďte však důkladní.

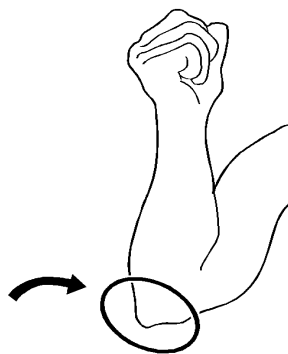
Nezapomeňte na oblasti mezi prsty.

Nakrémujte je zvlhčovacím krémem, zanechá vaši pokožku měkkou. Tento krém ovšem neaplikujte do mezíprstí, kůže v této oblasti by byla příliš vlhká.



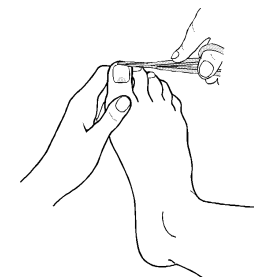
Dejte pozor na popáleniny nohou

Jako mnoho lidí trpících diabetes, i vy můžete mít potíže cítit horkost, chlad nebo bolest ve vašich chodidlech. Díky tomu musíte dávat dobrý pozor. Dejte pozor, abyste se nepopálili například o nádobu s horkou vodou. Jestliže používáte elektrický zahřívač nohou, nezapomeňte jej vypnout před spaním. Nesedejte si v těsné blízkosti otevřeného ohně nebo radiátoru. Předtím, než začnete koupat, zkontrolujte teplotu vody loktem.



Nehty na nohou

Nehty na nohou by měly být ostříhány rovně, nesetřihujte hrany po stranách. Jestliže máte snížený cit v nohách, je bezpečnější, necháte-li tuto práci vašemu chiropradistovi. Požádejte o radu.

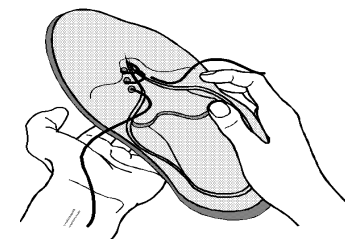


Kůžička na nehtech a záděry

S těmi by si měl poradit váš chiropradist, sami se nepokoušejte záděry stříhat a kůžičku odstraňovat.

Pravidelně kontrolujte vaši obuv

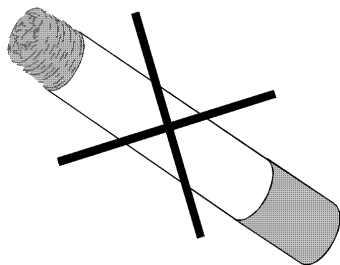
Boty by vám měly dobře sedět - ideální jsou boty se zavázanými tkaničkami, měkkou podrážkou a neměly by vás dřít. Při nákupu bot si vždy nechte změřit velikost nohou. Nové boty mějte na nohou nejprve přibližně jen na hodinku. Vždy si měňte čisté ponožky, které vám dobře sedí. Pokaždé když si oblékáte ponožky a nazouváte boty zkontrolujte, zda-li nejsou poškozené. Drobné kamínky a jiné mohou podráždit nebo poškodit vaši pokožku na nohou.



Nekuřte

Kouření
zhoršuje funkci
vašeho
krevního
oběhu.

Požádejte o
radu vašeho
lékare, jak
přestat kouřit.



Speciální rady

Jakékoli rady napsané zde jsou
výhradně pro vaši péči o nohy

Designed by Richard Hourston

Illustrations by Jane Fallows

Czech translation by Lenka Heochova

More leaflets like this available from

www.bigfoot.com/~diabeticfoot

Vaše centrum pro diabetiky je:

Telefonní číslo:

Vaše nejbližší chirodopody klinika
je:

Telefonní číslo:

PRŮVODCE
"KROK ZA
KROKEM KE
ZDRAVÝM
CHODIDLŮM"
PRO
DIABETIKY