

Με το να φροντίζετε τα πόδια σας για λίγα λεπτά κάθε μέρα, μπορείτε να αποφύγετε πολλά προβλήματα στο μέλλον.

Οι ακόλουθες συμβουλές θα σας βοηθήσουν να περιποιηθείτε τα πόδια σας σωστά.

Πώς δημιουργούνται προβλήματα στα πόδια;

Ο διαβήτης μπορεί να προκαλέσει καταστροφή των νεύρων των κάτω άκρων, με αποτέλεσμα απώλεια της αισθητικότητας. Τραυματισμός ή χτύπημα του ποδιού (π.χ. ένα σφιχτό παπούτσι που δημιουργεί φουσκάλες) δεν γίνονται αισθητά και έτσι μπορούν να οδηγήσουν σε σοβαρότερα προβλήματα όπως έλκη.

Ο διαβήτης μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της παροχής αίματος στα πόδια, με αποτέλεσμα να είναι κρύα και επώδυνα. Για το λόγο αυτό, τραύματα στα πόδια αργούν να επουλωθούν και μπορούν γρήγορα να μολυνθούν.

Εξετάζετε τα πόδια σας.

Το κατεστραμμένο δέρμα μπορεί να μολυνθεί. Κοιτάξτε τα πόδια σας προσεκτικά και ελέγξτε για σκισίματα, κοψίματα, πρήξιμο και φλεγμονή ή αλλαγή του χρώματος. Αν δεν βλέπετε καλά, ζητήστε από κάποιον άλλον να το κάνει για σας. Ψηλαφίστε τα πόδια σας ώστε να βρείτε τυχόν όζους, πρηξίματα και ζεστά ή κρύα σημεία. Πλύνετε κάθε κόψιμο ή σκίσιμο και βάλτε ένα χαντζαπλάστ.

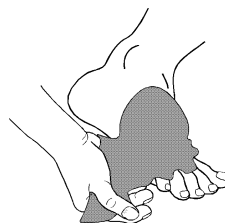
Συμβουλευθείτε το γιατρό



σας ή τον ποδολόγο.

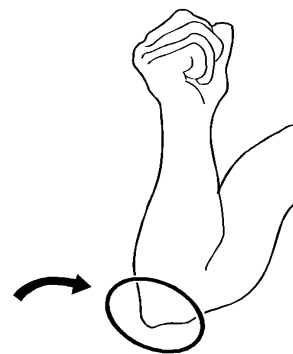
Να πλένετε συχνά τα πόδια σας.

Είναι σημαντικό να πλένετε και να εξετάζετε τα πόδια σας κάθε μέρα. Να χρησιμοποιείτε χλιαρό νερό και ήπιο σαπούνι. Να τα στεγνώνετε καλά αλλά απαλά. Μην ξεχνάτε να τα στεγνώνετε ανάμεσα στα δάχτυλα. Να χρησιμοποιείτε μια ενυδατική κρέμα για να διατηρείτε το δέρμα μαλακό και λείο, αλλά μη βάζετε την κρέμα αυτή ανάμεσα στα δάχτυλα γιατί μπορεί να γίνει το δέρμα υπερβολικά υγρό.



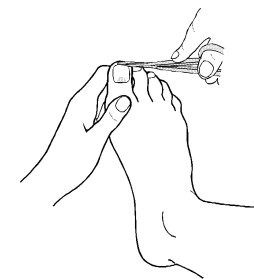
Αποφύγετε τα εγκαύματα των ποδιών.

Όπως πολλοί άλλοι διαβητικοί, μπορεί να μην αισθάνεστε πολύ καλά τη ζέστη, το κρύο ή τον πόνο στα πόδια σας. Γι' αυτό πρέπει να παίρνετε ορισμένες προφυλάξεις. Προσέξτε να μην καείτε, για παράδειγμα από βραστό νερό. Αν χρησιμοποιείτε ηλεκτρική κουβέρτα, να θυμάστε ότι πρέπει να τη βγάξετε από τη μπρίζα όταν κοιμάστε. Μην βάζετε τα πόδια σας πολύ κοντά σε φωτιά ή καλοριφέρ. Να ελέγχετε τη θερμοκρασία στο νερό του μπάνιου με τον αγκώνα σας πριν μπειτε για μπάνιο.



Τα νύχια των ποδιών

Τα νύχια των ποδιών πρέπει να κόβονται σε ευθεία γραμμή. Μην κόβετε ή πιέζετε προς τα μέσα τα πλάγια των νυχιών. Αν έχετε μειωμένη αισθητικότητα ή κυκλοφορία στα πόδια σας, καλύτερα αφήστε το για τον ποδολόγο. Ζητείστε τη συμβουλή του.



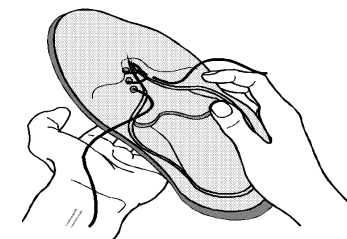
Κάλοι

Οι κάλοι πρέπει να αντιμετωπίζονται από τον ειδικό των ποδιών. Μην προσπαθείτε να τους κόψετε μόνοι σας και μη χρησιμοποιείτε τοπικές θεραπείες κάλων.

Να ελέγχετε τακτικά τα παπούτσια σας.

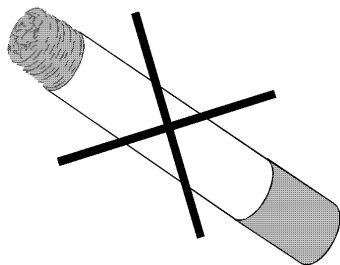
Τα παπούτσια πρέπει να σας ταιριάζουν καλά, κατά προτίμηση να έχουν επάνω κορδόνια, να είναι μαλακά και άνετα στα δάχτυλα. Αυτό θα επιτρέπει στους μύες των ποδιών να εργάζονται κανονικά και θα προλαμβάνει τις τριβές. Όταν αγοράζετε παπούτσια, να ζητάτε πάντα να μετρούνται τα πόδια σας. Να φοράτε τα καινούρια παπούτσια στην αρχή μόνον για μια-δύο ώρες. Να αλλάζετε πάντα καθαρές κάλτσες ή καλσόν που ταιριάζουν καλά. Να εξετάζετε κάθε φορά τα παπούτσια, τις κάλτσες και τα καλσόν σας πριν τα βάλετε, μήπως έχουν χαλάσει.

Κοψίματα, μικρές πέτρες και νύχια μπορεί να ερεθίσουν και να καταστρέψουν το δέρμα σας.



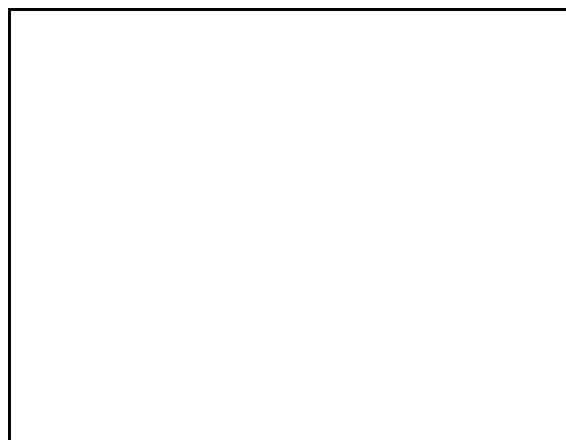
Μην καπνίζετε

Το κάπνισμα μπορεί να χειροτερέψει τα προβλήματα του κυκλοφορικού. Ζητείστε συμβουλές και φυλλάδια από το κέντρο υγείας σας για το πώς να κόψετε το κάπνισμα. Για περισσότερες πληροφορίες για τα ιατρεία αντικαπνιστικής αγωγής, επικοινωνήστε με την τοπική Μονάδα Προαγωγής Υγείας.



Ειδικές συμβουλές

Όλες οι συμβουλές που αναφέρονται εδώ είναι ειδικά για τα πόδια σας.



Designed by Richard Hourston
Greek Version by Vera Papadopoulou
More leaflets like this available from
www.bigfoot.com/~diabeticfoot
Revised 24/9/2000

Ποδολογικό Εξωτερικό Ιατρείο για διαβητικούς

Το τοπικό Διαβητολογικό Ιατρείο είναι:

Τηλέφωνο:

Ποδολογικά ιατρεία της κοινότητας:
Το Ποδολογικό Εξωτερικό Ιατρείο της
περιοχής σας είναι:

Τηλέφωνο:



Ένας οδηγός βήμα – βήμα

προς τους διαβητικούς, για

την περιποίηση των

ποδιών τους.