

Napi néhány perc gondoskodás segít abban hogy számos jövőbeni problémát elkerülhessen. A következő néhány tanács ebben segítséget nyújthat Önnek.

Mi okozhat láb panaszokat?

A cukorbetegség idegsérüléseket okozhat a lábfejen és a lábon amely az érzékelés elvesztését okozhatja. Bármilyen megrázkodtatás vagy a lábbal kapcsolatos sérülés / például egy szűk cipő okozta lábfeltörés, vízhólyag/ nem érzékelhető és később sokkal komolyabb problémákat okozhat, mint például a fekélyesedés.

A cukorbetegség következtében a lábfej és a lábszár vérellátása korlátozottá válhat, amely a láb kihüléséhez és fájdalmas érzéshez vezethet. Ez az oka annak hogy a lábfej sérülések nagyon lassan gyógyulnak és nagyon könnyen elfertőződhetnek.

Figyelje a lábát

A sérült bőr fertőzést okozhat. Tüzetesen vizsgálja meg a lábfejét, keresse a vágásokat és karcolásokat, figyeljen a duzzadásra és gyulladásra valamint az elszíneződésre. Ha nem látja jól kérjen segítséget! A lábfej érintésével könnyebb a csomókat, duzzanatokat



a meleg és hideg helyeket megtalálni. Amennyiben vágást vagy karcolást talál azonnal gondosan vízzel öblítse ki és ragassza be. Forduljon pedikűröshöz vagy orvoshoz.

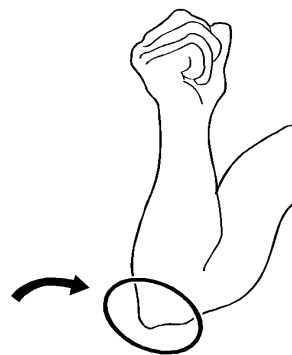


Gyakran mossa meg a lábát.

Fontos, hogy naponta tisztítsa és vizsgálja meg a lábát. Kézmeleg vizet és semleges szappant használjon. Óvatosan és alopasan szárítsa meg. Figyeljen az ujjak közti hajlatokra is. Használjon hidratáló krémet, hogy a bőre bársonyos és rugalmas legyen, de a krémet ne kenje az ujjak közti hajlatokba, mert túl telítődést okozhat.

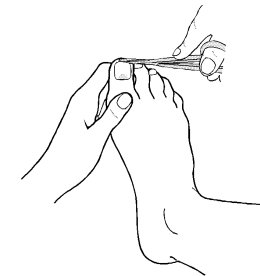
Kerülje a túl forró hőhatást

Számos cukorbeteg ember hőérzékelő képessége gyenge, másképp reagál a melegre, a hidegre és a fájdalomra. Ezért elővigyázatosságra van szüksége. Vigyázzon például, hogy a melegvízes palackkal meg ne égesse magát. Amennyiben elektromos takarót használ ne felejtse el elalvás előtt kikapcsolni. A lábat ne tegye túl közel a kandallóhoz vagy fűtőtesthez. A fürdővíz hőmérsékletét a könyökével ellenőrizze belépés előtt.



Lábkörmök

Általában célsezerű a lábkörmöket egyenesre vágni. A sarkakat ne piszkálja és ne vágja ki. Amennyiben érzékelés hiányt tapasztal a lábaiban biztonságosabb a körömvágást pedikűrösre bízni. Kérjen tanácsot.

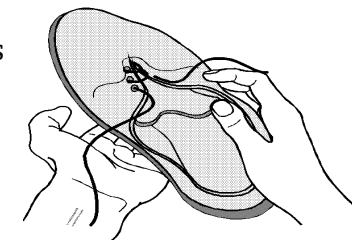


Tyúkszem és bőrkeményedés

Tyúkszem és bőrkeményedés esetén forduljon pedikűröshöz. Ne próbálkozzon saját maga, ne használjon tyúkszem tapaszt.

A lábbelijét rendszeresen ellenőrizze

Kényelmes cipőt hordjon, lehetőleg fűzőset, puha felsőrésszel és bőseges hellyel a lábujjaknak. Így lábizmai szabadon mozognak és megelőzi a kidörzsölést. Cipővásárláskor minden alkalommal méresse meg a lábát, ellenőriztesse a pontos lábméretét. Az új cipőjét eleinte csak egy-két órát viselje. Mindig tiszta, kényelmes zoknit, harisnyát hordjon. Minden felvétel előtt győződjön meg, hogy nincs sérülés a cipőjén, zokniján vagy harisnyáján. A legkisebb szakadás kavics és körömdarab is irritálhatja és károsíthatja a bőrt.



Ne dohányozzon

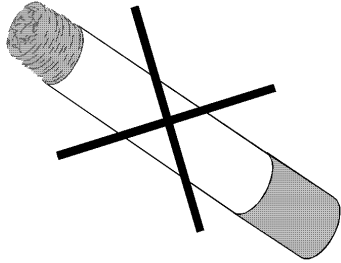
A dohányzás
további

keringési
gondokat
okozhat.

Kérjen tanácsot
és tájékoztatót,

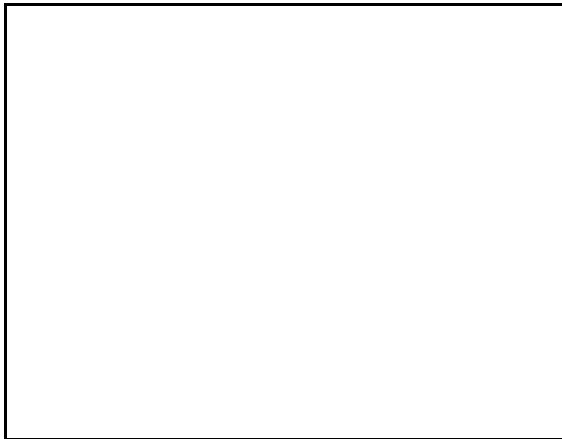
hogyan
szokhat le a

cigarettről. A részletes tájékoztatás
érdekében konzultáljon a házi
orvosával.



Különleges tanács

Minden itt leírt tanács az ön lábára
vonatkozik.



Designed by Richard Hourston

Illustrations by Jane Fallows

More leaflets like this available from
www.bigfoot.com/~diabeticfoot

Pedikűr szolgáltatás cukorbetegek számára

Az önhöz legközelebb eső
központ:

Telefon:

Helyi pedikűr szolgáltatás:

As önhöz legközelebb eső
pedikűrös:

Telefon:

RÉSZLETES TÁJÉKOZTATÓ

A

CUKORBETEGEK

EGÉSZSÉGES

LÁBA

ÉRDEKÉBEN



Hungarian