

Kilka minut dziennie w pielęgnacji stóp może zapobiec wiele problemów w przyszłości.

Następująca porada pomoże Tobie w pielęgnacji nóg tak jak należy.

Jak powstają problemy stóp?

Cukrzyca może prowadzić do zniszczenia nerwów w stopach i nogach co z kolei doprowadza do zanikania czucia.

Jakiegokolwiek uraz lub zranienie stopy (t.zn. ciasne obuwie powodujące odciski) może być odczuwane a może prowadzić do bardziej poważnych problemów tak jak owrzodzenie.

Cukrzyca może prowadzić do ograniczenia dostępu krwi do stóp i nóg wynikając w zimnych bolących stopach. Z tego powodu zranienia stóp mogą goić się powoli i wtedy szybko powstaje infekcja.

Sprawdzaj nogi swoje

Uszkodzona skóra może prowadzić do infekcji. Sprawdź z bliska czy są kaleczenia, zadrapania, spuchnięcia, zapalenie lub odbarwienie. Jeli nie widzisz za dobrze popro kogo by tobie pomógł w tym.

Dotykane własnych stóp też pomoże w odkrywaniu guzów, spuchnięć i części gorące lub zimne. Przepłucz jakiegokolwiek skałeczenie wodą i przykryj

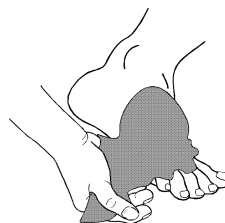


plastrem. Skonsultuj się ze specjalistą od chorób stóp lub z lekarzem.

Myj nogi często

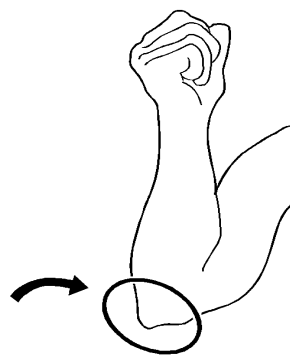
Jest ważne codzienne mycie nóg i oglądanie stóp. Używaj letnią wodę i łagodnego mydła. Wysusz nogi dobrze lecz delikatnie.

Nie zapomnij wysuszyć między palcami. Użyj kremu nawilżającego aby skóra była miękka i elastyczna ale nie używaj tego kremu między palcami bo skóra może wtedy być za bardzo wilgotna.



Unikaj sparczenia stóp

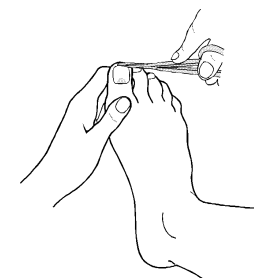
Tak jak wielu chorych na cukrzyce może nie możesz dobrze odczuć gorąca, zimna lub bólu w nogach i wobec tego trzeba być ostrożnym. Na przykład, uważaj aby się nie sparzyć na gorącym termoforem. Jeli używasz koc elektryczny pamiętaj zgasić jego przed zaniem. Nie kładź nóg za blisko piecyka lub kaloryfera. Sprawdź temperaturę wody w wannie, używając łokcia swego, nim wejdiesz do tej wody.



Paznokcie u nóg

Paznokcie u nóg powinny być obcinane

prosto w poprzek. Nie należy dłubać z boków i wycinać z boków paznokci. Jeli jest zmniejszona czułość lub złe krążenie krwi w nogach najlepiej zostawić to w rękach specjalisty od chorób stóp . Popro o poradę.



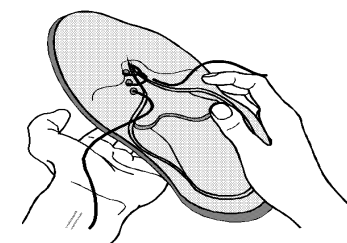
Odciski i nagniotki

Odciski i nagniotki powinny być leczone przez pedykurzystę. Nie próbuj wycinać je i nie używaj sam rodków do leczenia.

Sprawdzaj obuwie regularnie

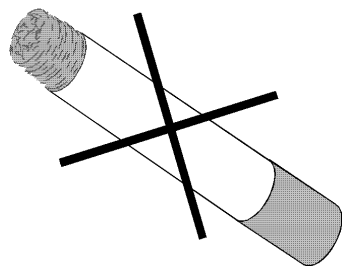
Obuwie powinny dobrze pasować, lepiej aby były sznurowane z miękkimi wierzchami i wygodną szerokością w palcach. Wtedy mienie stopy prawidłowo pracują i zapobiegają tarcie. Przy kupowaniu obuwia zawsze popro o zmierzenie stóp. Należy nosić nowe obuwia z początku przez tylko jedną lub dwie godziny. Zawsze no czyste skarpetki lub pończochy dobrze pasujące. Sprawdź obuwia, skarpetki lub pończochy za każdym razem

przed włożeniem czy nie są uszkodzone. Pęknięcia, małe kamyczki i gwoździe mogą drażnić oraz uszkodzić skórę.



Nie pal

Palenie papierosów może pogorszyć krążenie krwi. Popro w swoim Centrum Zdrowia o poradę i ulotki o rzucenie palenia. Dalsze szczegóły o rzuceniu palenia można otrzymać w lokalnych klinikach zajmujące się tym.



Specjalna porada

Jakiegokolwiek porady podane tutaj dotyczą specyficznie twoich nóg.



Designed by Richard Hourston

Illustrations by Jane Fallows

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

Revised 10/3/2000

Usługi pedicurzystów dla osób chorych na cukrzycę

Twoje centrum lokalne dla osób chorych na cukrzycę jest:

Telefon:

Lokalne usługi pedicurzystów

Twoja lokalna klinika pedicurzystów:

Telefon:

**PORADA DLA
LUDZI
CHORYCH
NA
CUKRZYCE**

