

!PAŽNJA! !PAŽNJA! !PAŽNJA!

- » **Pravilnom ishranom, fizičkom aktivnošću i lijekovima držite nivo šećera u krvi pod kontrolom.**
- » **Nikada ne hodajte bez obuće, ni u kući ni van kuće.**
- » **Svakodnevno pregledajte svoja stopala.**
- » **Ukoliko primjetite bilo kakvu promjenu na stopalima, javite se svom doktoru ili medicinskoj sestri.**
- » **Ne stavljajte stopala na radijatore, grijalice ili blizu izvora toplote (šporet, vatra) i ne koristite vruću vodu da „ugrijete“ stopala.**
- » **Nikako ne pokušavajte sami skidati žuljeve, kurje oči, plikove, zadebljalu kožu i sl. hemijskim sredstvima iz apoteke, flasterima za kurje oči ili oštrim predmetima (npr. žiletom).**

Ukoliko nivo šećera u krvi nije dobro regulisan, šećerna bolest (dijabetes) ostavlja posljedice na mnogim organima.

Komplikacije dijabetesa na stopalu mogu dovesti do pojave rana i do amputacija.

Svakih 20 sekundi se negdje u svijetu izvrši amputacija dijela noge ili cijele noge zbog komplikacija dijabetesa.

Dokazano je da se komplikacije dijabetesa na stopalu mogu spriječiti edukacijom osoba sa dijabetesom i timskim pristupom u liječenju pacijenata.

U Zavodu za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju „Dr Miroslav Zotović“ radi multidisciplinarni tim stručnjaka koji se bave dijabetesnim stopalom.



Zavod za fizikalnu
medicinu i rehabilitaciju
Dr Miroslav Zotović

Slatinska 11; 78 000 Banja Luka;
Tel: 00378 51 348 444
www.zotovicbl.com



Ovaj letak je odštampan u sklopu Projekta Unapređenje prevencije i tretmana dijabetesnog stopala u Republici Srpskoj koji finansira Fond zdravstvenog osiguranja Republike Srpske.

DIJABETES I STOPALA

Kako prepoznati i smanjiti rizik nastanka komplikacija na stopalu koje su posljedica dijabetesa?



Komplikacije dijabetesa na stopalu možete spriječiti!



PREGLED

Komplikacije dijabetesa na stopalu se javljaju u obliku oštećenja krvnih sudova i živaca. Zbog ovih promjena stopala postepeno postaju neosjetljiva. Ukratko, ako ne osjećate promjene na svojim stopalima, to ne znači da ih nema.

Potrebno je da doktor ili medicinska sestra najmanje jedanput godišnje detaljno pregledaju Vaša stopala.

Sami pregledajte svoja stopala svaki dan, najbolje prije spavanja. Koristite ogledalo radi lakšeg pregleda. Obratite pažnju na područja između prstiju.

Ukoliko ne možete sami pregledati stopala, zamolite drugu osobu (člana porodice) da Vam pomogne pregledati stopala.

Usvojite naviku detaljnog pregleda stopala nakon dužeg hodanja ili stajanja.

NJEGA

Perite stopala mlakom vodom i sapunom svaki dan.

Prije pranja stopala, obavezno rukom provjerite temperaturu vode koja treba biti mlaka, nikako vruća.

Nemojte dugotrajno „namakati“ stopala.

Stopala obrišite tapkanjem peškirom i nježno posušite prostor između prstiju.

Kremom za njegu kože namažite stopala, osim područja između prstiju.

Nokte na prstima stopala režite ravno, bez rezanja uglova. Koristite turpiju ili noktaricu. Ako primjetite da nokat urasta, javite se doktoru ili sestri iz tima porodične medicine.

OBUĆA

Pažljivo birajte obuću!

Obuću kupujte popodne ili uveče, kada su stopala otečena i veća. Nove cipele nosite u početku samo po 2 sata.

Obuća treba da bude udobna, sa debljim đonom, ne smije da steže ili žulja nego da je dovoljno široka da se prsti mogu pomjerati (duža za 1-2 cm od stopala).

svakog obujanja opipajte unutrašnjost obuće radi uklanjanja zapallog kamenčića ili nečeg sličnog, što Vas može našuljati.

Ne nosite čarape koje su grube ili imaju šav koji može našuljati.

Nosite pamučne ili vunene čarape.

Čarape mijenjajte svaki dan.