

SIMPTOMI I ZNAKOVI OŠTEĆENJA KOJE ŠEĆERNA BOLEST IZAZIVA NA STOPALIMA

PROMJENE NA NERVIMA	PROMJENE U CIRKULACIJI
Mravinjanje, trnjenje, bockanje	Grčevi u potkoljenicama
Utrnulost i oslabljen osjećaj dijelova stopala	Glatka, sjajna koža
Bol, žarenje	Gubitak dlaka na stopalima i nogama
Manje znojenje	Zadebljali nokti
Stopala crvena i topla na dodir	Hladna, blijeda stopala
Promjene oblika stopala	Promjene boje kože stopala
Gubitak osjećaja položaja stopala i nogu	Bol u stopalima

- Štampanje ovog letka podržalo je:



- Tekst letka pripremio:



OBUĆA I IZBOR OBUĆE

Pažljivo birajte i nosite obuću. Obuća koja žulja može uzrokovati ranicu (ulkus) i dovesti do infekcije.

Nove cipele kupujte popodne ili uveče, kada su stopala otečena i veća.

Kupujte cipele koje su udobne i nema potrebe da se "razgaze". Provjerite da li Vam cipele odgovaraju po dužini i širini, pozadi, po visini pete i da li je potplata dobra.

Svaki put pri kupovini cipela izmjerite stopala. Stopala mijenjaju oblik i tokom godina mijenja se broj obuće koji nosimo.

Izbjegavajte cipele na "špic" i obuću sa visokom petom. Ako možete, priuštite sebi kožne cipele sa dovoljno prostora za prste - najmanje 1 cm "lufta" od vrha najdužeg prsta.



Najbolje vrste obuće za osobe sa šećernom bolešću su:

- Cipele sa zatvorenim prstima i petom, sa gornjim dijelom od kože, meka unutrašnjost cipele bez grubih područja, bez šavova.

- Vanjska potplata treba da je od tvrdog materijala i cipela treba da je široka najmanje koliko i stopalo.

Nove cipele nosite u početku samo po 2 sata. Nemojte nositi iste cipele svaki dan.

Opipajte unutrašnjost svake cipele prije obuvanja. Pertle ne treba da budu ni prestegnute ni prelabave.

Pogodna je obuća "na čičak" jer se tokom dana može prilagoditi širina cipele ako otok stopala raste.

Ako je moguće, tokom šetnje ili hodanja, napravite pauze, izujte cipele i izujte čarape, te provjerite da na stopalima možda nema znakova povećanog pritiska (crvenilo) ili ranica.

ŠEĆERNA BOLEST I STOPALA

Informacije za pacijente i porodice

Za sve osobe sa šećernom bolešću (lat: *diabetes mellitus*) važno je da znaju i razumiju vezu između bolesti i njege stopala. Šećerna bolest oštećuje nervni sistem (neuropatija) i smanjuje cirkulaciju u stopalima što može dovesti do gubitka osjećaja u stopalima.

To znači da osoba sa dijabetesom neće odmah osjetiti ako se bosonoga ili u čarapama nabode na trn, kamenčić ili neki drugi manji predmet i nastane ranica.



Stoga, svaka osoba sa dijabetesom treba **SVAKODNEVNO** da pregleda i prati stanje svojih stopala.



PREGLED STOPALA

Čak i male povrede i male rane kao što je žulj zbog novih cipela mogu za kratko vrijeme uzrokovati mnogo štete i dovesti do ozbiljnih komplikacija.

Šećerna bolest smanjuje cirkulaciju tako da rane nastale npr., nakon žulja, teško i sporo zarastaju. Rana koja ne zarasta predstavlja rizik za razvoj infekcije.

Kod osobe sa šećernom bolešću infekcija se brzo širi, a zbog smanjenog osjećaja u stopalima osobi sa šećernom bolešću lako promakne pogoršanje problema.

Krajnja komplikacija nezaliječene rane (ulkusa) na stopalu je amputacija i upravo su ulkusi prethodili najvećem broju amputacija kod oboljelih od šećerne bolesti.

Zato, u slučaju bilo kakve povrede, ma i najmanje rane, osobe sa šećernom bolešću ne treba da posežu za "domaćim" lijekovima. Takođe, kurje oči, žuljeve i bilo koje druge probleme treba tretirati samo pod nadzorom doktora.

Ako imate šećernu bolest, pregledajte svoja stopala **svaki dan**, najbolje prije spavanja. Ako ne možete sami pregledati stopala koristite ogledalo ili zamolite nekog člana porodice ili drugu osobu da Vam pomogne. Zbog oštećenja nerava možda nećete ni osjetiti da su promjene nastale na koži stopala pa još jednom napominjemo da je presudno **detaljno pregledati stopala**.



Pažljivo pregledajte da li postoje ikakvi ubodi, modrice, ragade, plikovi, područja većeg pritiska (crvenilo), toplina, žuljevi, ulceracije, ogrebotine, posjekotine i promjene na noktima.

Pregledajte tabane, stopala i prste - pregledajte šest glavnih mjesta na svakom stopalu: vrh palca, korjen malog prsta, korjen srednjeg prsta, petu, vanjsku ivicu stopala i poprečni svod stopala.

Opšta njega stopala kod osoba sa šećernom bolešću:

- Nikad ne hodajte bosonogi. Oštećenje nerava (neuropatija) smanjuje osjećaj u stopalima tako da najčešće nećete ni osjetiti ako se kamenčić ili trn zabodu u stopalo. Ovakva povreda može dovesti do značajne infekcije. Zato uvijek nosite cipele i papuče čime se smanje rizik od povrede.

- Perite stopala svaki dan, koristeći blagi dječiji sapun i mlaku vodu. Prije pranja stopala provjerite temperaturu vode laktom ili rukom. Nemojte "namakati" stopala. Stopala sušite nježnim tapkanjem peškirom po stopalima, nemojte grubo trljati. Nježno osušite kožu između prstiju.

- Losionom za tijelo namažite stopala, osim područja između prstiju. Njega stopala losionom sprečava nastanak pukotina u suvoj koži i smanjuje rizik od infekcije.



- Nokte na prstima stopala režite ravno. Izbjegavajte rezanje u glova. Koristite turpijicu ili rašpicu. Ako vidite da nokat urasta, otiđite doktoru. Ako ne vidite dobro, zamolite nekog da Vam odreže nokte.

- Za njegu stopala ne koristite antiseptičke rastvore, flastere za kurje oči ili oštre instrumente. Ne stavljajte stopala na radijatore ili blizu izvora topline (šporet, vatra).



- Nosite pamučne čarape i noću kako bi stopalima uvijek bilo toplo. Ne nosite najlonske čarape. Čarape mijenjajte svaki dan. Ne nosite čarape koje su pocjepane i sa rupicama, krpljene čarape, grube čarape i čarape se izraženim porubima.

- Zaštitite stopala od snijega i kiše - ne nosite obuću koja propušta vodu.

Ljeti ili i zimi kada se duže nosi obuća, znoje se stopala i prsti pa je vlažnost neizbježna. Kod stopala čiji su prsti slijepljeni, tj. blisko naliježu jedan na drugi, lako se formira vlažna sredina koja je idealna podloga za razvoj gljivica. Takvi prsti se mogu razdvojiti komadićima vate ili tankim tupferima koji se mogu nositi i u komotnoj obući.