

CUKRZYCA A STOPY

Proste kroki, aby zmniejszyć
ryzyko wystąpienia problemów
ze stopami.



Kod zlecenia: 5921. Data sporządzenia: kwiecień



Co należy, a czego nie należy robić w przypadku stopy cukrzycowej

- **Kontroluj** stan stóp każdego dnia – jeśli to konieczne, korzystaj z lusterka. Zgłaszaj wszelkie ewentualne obawy pracownikowi służby zdrowia
- **Myj** i osuszaj stopy każdego dnia, zwracając szczególną uwagę na przestrzenie między palcami
- **Sprawdź** temperaturę wody przed kąpielą
- **Używaj** codziennie balsamu nawilżającego; nie stosuj go pomiędzy palcami. W przypadku miejsc o suchej, twardej i popękanej skórze lub odcisków zapytaj pielęgniarkę lub lekarza o możliwość stosowania emolientu na bazie mocznika, takiego jak Flexitol.
- **Przed założeniem butów sprawdź**, czy nie ma w nich żadnych ciał obcych (np. kamieni)
- **Noś** buty, które zapinają się mocno isą wystarczająco głębokie i szerokie dla Twoich stóp
- **Natychmiast zadzwoń** do swojego lekarza pierwszego kontaktu, pielęgniarki lub podiatry, jeśli znajdziesz ranę lub skaleczenie, które nie zaczynają się goić
- **Nie** chodź boso nawet na wakacjach czy w domu
- **Nie** stosuj preparatów na bazie kwasu, takich jak preparaty na odciski czy preparaty do usuwania zgrubiałego naskórka
- **Nie** próbuj samodzielnie usuwać twardej lub odstającej skóry.
- **Nie** używaj termoformu ani butelek z gorącą wodą
- **Nie** mocz stóp zbyt długo – to powoduje ich wysuszenie
- **Nie** obcinaj paznokci zbyt krótko ani nie wycinaj boków. Zamiast tego obcinaj paznokcie zgodnie z kształtem palca
- **Nie** zwlekaj z zasięgnięciem porady w sprawie skaleczeń lub odleżyn na stopach

Co można zrobić, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia problemów?

Z czasem podwyższony poziom glukozy we krwi może doprowadzić do pogorszenia krążenia. Może to powodować ból stóp i nóg, wolniejsze gojenie się ran, a także do ścięnięcia i wysuszenia skóry i paznokci.

Kontroluj cukrzycę w odpowiedni sposób

Monitoruj poziom glukozy we krwi i zgłaszaj pielęgniarce zaobserwowane obawy.

Dbaj o stan zdrowia

Otyłość, palenie tytoniu, nadużywanie narkotyków i alkoholu zwiększają ryzyko powikłań związanych ze stopą cukrzycową. Jeśli potrzebujesz pomocy w ograniczeniu tych czynników ryzyka, poproś o wsparcie lekarza rodzinnego, pielęgniarkę lub podiatrę.

Uważaj na swoje stopy

Codziennie sprawdzaj swoje stopy pod kątem otwartych ran, zacerwień i obrzęków.

Dbaj o swoje stopy każdego dnia

Codziennie nakładaj na stopy krem nawilżający, aby zapobiec wysuszeniu skóry. Jeśli pojawiły się suche, twarde lub popękane obszary, zapytaj swojego lekarza pierwszego kontaktu, pielęgniarkę lub podiatrę o możliwość stosowania emolientu na bazie mocznika, takiego jak Flexitol.

Gdzie można zdobyć więcej informacji

Więcej informacji na temat prostych kroków służących zmniejszeniu ryzyka wystąpienia problemów ze stopami można znaleźć na stronie www.flexitol.co.uk/simple-steps

Flexitol Diabetes UK Prostekroki
Wspieranie osób z cukrzycą w trosce o zdrowie stóp

OCHRONA

MYCIE

KONTROLA

Kontroluj, myj i chroń stopy każdego dnia – używaj tego wykresu do rejestrowania

	Pon	Wt	Śr	Czw	Piąt	Sob	Nd
Tydzień 1							
Tydzień 2							
Tydzień 3							
Tydzień 4							

Pracownik służby zdrowia powinien kontrolować Twoje stopy przynajmniej raz w roku lub częściej, jeśli ich stan ulegnie zmianie.

PAMIĘTAJ: Natychmiast skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym, pielęgniarką lub podologiem, jeśli zaczniesz odczuwać gorąco, zaobserwujesz zaczerwienienie lub obrzęk stóp, ponieważ objawy te mogą wskazywać na bardzo poważną infekcję.

Kolejna kontrola stóp:

Data:

Godzina:

Kontakt:

Tel:

Oderwij w tym miejscu i zachowaj!

OGRANICZANIE RYZYKA WYSTĄPIENIA DOLEGLIWOŚCI STÓP

U osób z cukrzycą występuje zwiększone ryzyko rozwoju problemów ze stopami. Dlatego należy pielęgnować stopy każdego dnia. Niewielkie problemy ze stopami, takie jak sucha skóra i odciski mogą prowadzić doowrządzenia i infekcji stóp, które bez leczenia mogą prowadzić do amputacji.

Czterem na pięć amputacji stóp związanych z cukrzycą można zapobiec poprzez działania, takie jak **codzienna** kontrola stóp, właściwa codzienna pielęgnacja stóp i regularne wizyty u lekarza.

Ta ulotka zawiera porady dotyczące powyższych zagadnień, które pozwolą Ci zachować zdrowie stóp.

169

Na skutek cukrzycy w Anglii wykonuje się 169 amputacji tygodniowo¹

18%

Tylko 18% osób sprawdza swoje stopy codziennie³

Czy znasz swój poziom ryzyka?

Ryzyko	Działanie
Niskie	Coroczne badania przesiewowe w kierunku stopy cukrzycowej pod kontrolą lekarza, pielęgniarki lub podiatry.
Umiarkowa	Wizyta u lekarza, pielęgniarki lub podiatry co 3-6 miesięcy.
Wysokie	Regularne wizyty u pracownika służby zdrowia (co 2-8 tygodni).

W przypadku zaobserwowania zmiany stanu stóp natychmiast zgłoś się do pracownika służby zdrowia.

1. Diabetes UK, Informacje dotyczące corocznej kontroli stóp znajdują się na stronie www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/feet/what-can-i-expect-at-my-annual-foot-check. 2. Diabetes UK, Putting feet first, http://www.diabetes.org.uk/get_involved/campaigning/putting-feet-first. Last accessed: Oct 2018. 3. Wyniki badania postawy 1000 osób chorych na cukrzycę, dane z badań własnych

ZOBACZ, JAK CODZIENNA TROSKA O STOPY MOŻE CI POMÓC

przygotowała Donna Welch, specjalista podiatra, Diabetes.

	STAN PRZED POWSTANIEM ODCISKU Codzienne stosowanie kremu Flexitol 10% Urea Cream pomaga zachować integralność skóry i zmniejsza ryzyko wystąpienia dolegliwości. Codzienna kontrola stóp pozwala na natychmiastową identyfikację problemów.	
	STAN PRZED POWSTANIEM ODCISKU I SUCHA SKÓRA Poprawa po 2 tygodniach codziennego stosowania kremu Flexitol 10% Urea Cream.	
	UMIARKOWANY ODCISK Poprawa po 4 tygodniach stosowania balsamu Flexitol 25% Urea Heel Balm codziennie.	
	POWAŻNY ODCISK Integralność skóry osiągnięta po 4 tygodniach stosowania balsamu Flexitol 25% Urea Heel Balm (56 aplikacji).	
	OWRZODZENIE Kremów nie należy stosować na owrzodzonych miejscach. Owrzodzenie należy traktować poważnie i przykryć odpowiednim sterylnym opatrunkiem, utrzymywać w czystości i suchości. Owrzodzenia stopy cukrzycowej należy niezwłocznie zgłosić pracownikowi służby zdrowia w celu oceny i postępowania.	

Wykonuj te 3 proste kroki każdego dnia, aby zapobiec ryzyku powstania problemów ze stopami.



KONTROLA

Każdego dnia szukaj zmian lub uszkodzonej skóry. Użyj lusterka, aby sprawdzić podeszwy. Zgłaszaj wszelkie wątpliwości swojemu lekarzowi rodzinnemu, pielęgniarce lub podiatrze.



MYCIE

Myj i osuszaj stopy **każdego dnia**, zwracając uwagę na przestrzenie między palcami.



OCHRONA

Stosuj krem z mocznikiem, taki jak Flexitol na stopy **jeden raz dziennie**.

Niech te 3 prosteczności staną się Twoim nawykiem, wypełniaj tabelę na odwrocie przez kolejne 4 tygodnie.

Flexitol DIABETES UK
Prostekroki
Wspieranie osób z cukrzycą w trosce o zdrowie stóp