

### Małe skaleczenia i pęcherze

W przypadku znalezienia pęknięć na skórze, małych skaleczeń lub pęcherzy, należy przykryć dane miejsce sterylnym opatrunkiem. **Nie** należy przebijać pęcherzy. Natychmiast należy skontaktować się z oddziałem podiatrii lub lekarzem rodzinnym (numery kontaktowe są na drugiej stronie). Jeżeli osoby te nie są osiągalne i nie ma oznak poprawy po jednym dniu, należy udać się na pogotowie.

### Twarda skóra i odciski

Nie należy samemu próbować usunąć twardej skóry i odcisków. Leczeniem i udzieleniem porady, jeżeli zajdzie taka potrzeba, zajmie się podiatra.

### Preparaty przeciwko odciskom bez recepty

Nie należy używać środków przeciwko odciskom dostępnych bez recepty. Nie są one zalecane dla osób z cukrzycą, ponieważ mogą uszkodzić skórę i spowodować powstanie owrzodzenia.

### Należy unikać wysokich i niskich temperatur

Jeżeli jest Wam zimno, należy założyć skarpety. Nie wolno siedzieć ze stopami przed ogniem, aby je ogrzać. Należy zawsze usuwać butelki z gorącą wodą lub koce elektryczne z łóżka przed położeniem się.

### Historia owrzodzenia

Jeżeli już wcześniej mieliście owrzodzenie lub amputację, jesteście w grupie **dużego ryzyka** wystąpienia kolejnego owrzodzenia. Jeżeli będziecie z pomocą podiatry starannie dbać o stopy, ryzyko wystąpienia problemów będzie mniejsze.

**Jeżeli zauważycie jakieś problemy w związku ze stopami, należy niezwłocznie skontaktować się z oddziałem podiatrii lub lekarzem rodzinnym. Jeżeli nie są osiągalni, należy udać się na najbliższe pogotowie. Pamiętajcie, że w przypadku wystąpienia problemu opóźnianie leczenia lub uzyskania porady może prowadzić do znacznego pogorszenia.**

### Porada indywidualna

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Następne badanie/analiza:

Miesiąc:..... 20.....

### Lokalne numery kontaktowe

Oddział podiatrii:

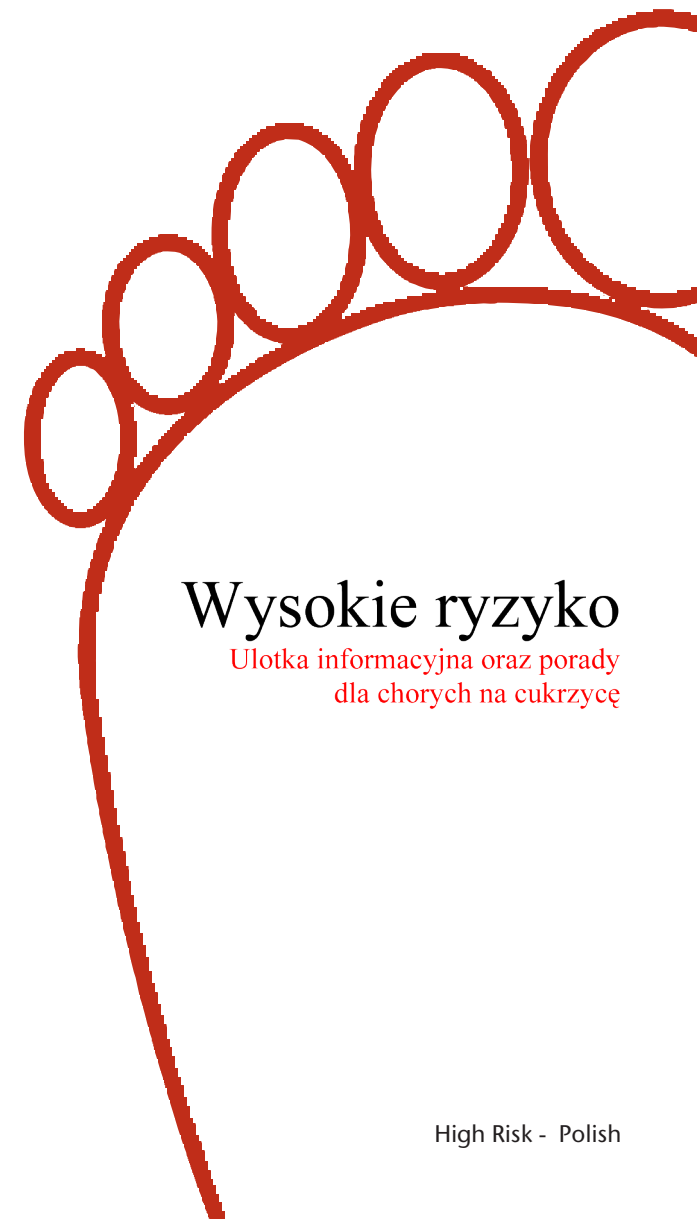
.....

Poradnia lekarza rodzinnego:

.....

Opracowano przez:

Szkocka Grupa Cukrzyków - Grupa ds. Stopy Cukrzycowej



## Wysokie ryzyko

Ulotka informacyjna oraz porady  
dla chorych na cukrzycę

Cukrzyca jest chorobą przewlekłą, która może powodować problemy ze stopami. Niektóre z tych problemów mogą być spowodowane uszkodzeniem nerwów i naczyń krwionośnych w stopach, co może to wpływać na:

- ❖ odczuwanie (neuropatię obwodową); oraz
- ❖ krążenie krwi w stopach (niedokrwienie).

Zmiany te mogą zachodzić bardzo stopniowo i możecie ich nie zauważyć. Dlatego ważnym jest, aby co roku Wasze stopy oglądał i badał podiatra. Możecie wtedy ustalić plan leczenia odpowiadający Waszym potrzebom.

Wasze badanie stóp wykazało, że istnieje **wysokie ryzyko**, że pojawi się owrzodzenie. Podiatra zaznaczy, który z czynników ryzyka występuje w Waszym przypadku.

- Pogorszenie czucia w stopach.
- Pogorszenie krążenia w stopach.
- Twardnienie skóry na stopach.
- Zmiana kształtu stóp.
- Pogorszenie wzroku.
- Niezdolność do zadbania o stopy samemu.
- Wcześniejsze owrzodzenie.
- Wcześniejsza amputacja.

Kontrolowanie cukrzycy, cholesterolu oraz ciśnienia krwi, pomoże kontrolować te problemy.

**Jeżeli palicie, stanowczo zaleca się rzucenie palenia. Palenie wpływa na krążenie i może prowadzić do amputacji.**

Należy szczególnie dbać o stopy, ponieważ są **bardzo zagrożone**. Konieczne będą regularne wizyty u podiatry.

Jeżeli będziecie stosować się do porad zawartych w tej ulotce, łatwiej będzie Wam dbać o stopy pomiędzy wizytami u podiatry. Miejmy nadzieję, że pomoże to także zmniejszyć problemy w przyszłości.

## Porada na temat utrzymania zdrowych stóp

### Należy sprawdzać stopy codziennie

Powinniście codziennie sprawdzać stopy, zwracając uwagę na pęcherze, pęknięcia skóry, ból oraz ślady infekcji, takie jak opuchlizna, rozgrzanie lub zaczerwienienie. Jeżeli nie można zrobić tego samemu, należy poprosić partnera lub opiekuna o pomoc.

### Należy myć stopy codziennie

Należy myć stopy codziennie w mydlanej, ciepłej wodzie. Należy je opłukać dokładnie i starannie wysuszyć, szczególnie pomiędzy palcami. Nie należy moczyć stóp, ponieważ może to uszkodzić skórę. Z powodu cukrzycy, możecie nie odczuwać dobrze ciepła i zimna. Należy sprawdzić temperaturę wody łokciem lub poprosić kogoś innego, żeby ją sprawdził.

### Należy codziennie nawilżać stopy

Jeżeli skóra jest sucha, należy nakładać krem nawilżający codziennie, unikając miejsc pomiędzy palcami.

### Paznokcie u nóg

Nie należy obcinać paznokci, chyba że tak zalecił podiatra.

### Skarpety, rajstopy i pończochy

Należy codziennie zmieniać skarpety, pończochy czy rajstopy. Nie powinny mieć grubych szwów ani uelastycznianej góry.

### Należy unikać chodzenia boso

Chodzenie boso grozi uszkodzeniem stóp poprzez zranienie palców lub stanięcie na ostrym przedmiocie, który może uszkodzić skórę.

### Należy sprawdzać buty

Należy sprawdzać spód butów przed ich założeniem, aby upewnić się, że nic ostrego, np. pinezka, gwóźdź czy szkło, nie przebiło podeszwy. Należy też sprawdzić dłońią wewnątrz każdego buta, żeby zobaczyć czy jakiś mały przedmiot, np. kamień, nie wpadł do środka.

### Źle dopasowane obuwie

Źle dobrane obuwie często jest przyczyną podrażnienia lub uszkodzenia stóp. Podiatra, który badał stopy, może poradzić w sprawie butów, które już posiadacie oraz w sprawie zakupu nowych. Może zasugerować wzięcie pomiarów do specjalnego obuwia na receptę.

### Obuwie na receptę

Jeżeli dostarczono Wam buty, zostały wykonane na receptę. Należy stosować się do zaleceń podiatry lub protetyka (osoby, która wykonała buty). Powinno się nosić tylko te buty. Zwykle buty przepisywane są z wkładkami. Są one ważną częścią butów i powinny być wyciągnięte tylko wtedy, kiedy zaleci to protetyk lub podiatra. Osoba, która dostarczyła buty, dokona napraw i zmian, aby w dalszym ciągu były zgodne z receptą.