

Pielęgnacja stopy cukrzycowej. Codzienna rutyna i dobór obuwia, które chronią przed powikłaniami.

Zespół stopy cukrzycowej to jedno z poważniejszych powikłań długotrwałej, źle kontrolowanej cukrzycy, mogące prowadzić do trudno gojących się ran, a w skrajnych przypadkach nawet do amputacji. Odpowiednia, codzienna pielęgnacja stóp znacząco zmniejsza to ryzyko.

Dlaczego cukrzyca zagraża stopom

Przewlekłe podwyższony poziom cukru we krwi uszkadza zarówno nerwy obwodowe (neuropatia cukrzycowa), jak i naczynia krwionośne. Uszkodzenie nerwów prowadzi do zmniejszenia czucia bólu, temperatury i ucisku w stopach, przez co drobne urazy, otarcia czy oparzenia mogą pozostać niezauważone. Jednocześnie gorsze ukrwienie utrudnia gojenie ran, co sprawia, że nawet niewielkie skaleczenie może przerodzić się w trudno gojącą się, przewlekłą ranę.

Codzienna rutyna pielęgnacyjna

Codzienna, dokładna obserwacja i pielęgnacja stóp to podstawa profilaktyki powikłań.

- codziennie oglądaj stopy, w tym podeszwy i przestrzenie między palcami (pomocne może być lusterko)
- myj stopy w letniej, nie gorącej wodzie i dokładnie je osuszaj, zwłaszcza między palcami
- nawilżaj skórę stóp kremem, unikając przestrzeni między palcami
- przycinaj paznokcie prosto, bez zaokrąglania rogów, aby uniknąć wrastania
- nigdy nie chodź bosy, nawet w domu, oraz unikaj samodzielnego usuwania odcisków ostrymi narzędziami

Dobór odpowiedniego obuwia

Obuwie osoby z cukrzycą powinno być wygodne, wykonane z miękkich, oddychających materiałów, dobrze dopasowane do kształtu stopy, bez uciskających szwów wewnątrz. Zaleca się kupowanie butów po południu, gdy stopy są nieco obrzęknięte, oraz zawsze przymierzanie ich w skarpetach, w których będą noszone na co dzień. Przed każdym założeniem buta warto sprawdzić dłońią jego wnętrze pod kątem obcych przedmiotów, kamyczków czy nierówności, które mogłyby zranić niewyczuwalną stopę.

Podsumowanie

Codzienna, systematyczna pielęgnacja stóp oraz odpowiednio dobrane obuwie to jedne z najskuteczniejszych i najprostszych sposobów zapobiegania poważnym powikłaniom stopy cukrzycowej. Każdą, nawet niewielką ranę czy zmianę skórną na stopie, która nie goi się w ciągu kilku dni, należy pilnie skonsultować z lekarzem.

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem. W razie wątpliwości dotyczących Twojego stanu zdrowia skontaktuj się z lekarzem prowadzącym.