

Dijabetičko stopalo

- Dijabetičko stopalo najčešća je kronična komplikacija šećerne bolesti koja ovisi o trajanju i kvaliteti regulacije dijabetesa. Procjenjuje se da će gotovo četvrtina pacijenata s dijabetesom tijekom života imati probleme sa stopalima.
- Uglavnom se primijećuju suha i ispucala koža, gljivične promjene, deformiteti stopala.
- Pravilna prevencija može spriječiti mnoge komplikacije dijabetesa i dijabetičkog stopala.
- Najvažnije je spriječiti pojavu rane (ulkusa) na stopalu, koja ponekad može dovesti do amputacije.
- Pregled u Ambulanti za dijabetičko stopalo utvrdit će u kakvu su stanju Vaša stopala te Vas podučiti kako sami možete spriječiti komplikacije.
- Ovisno o stupnju rizika potrebno je provoditi redovite preventivne preglede, kao i liječenje već nastalih promjena.

Dijabetes ili šećerna bolest je trajno stanje koje može uzrokovati probleme na stopalima.

Neki od tih problema mogu nastati zbog oštećenja živaca ili krvnih žila. Ove promjene mogu nastati postupno i biti neprimjetne. Zato je od iznimne važnosti učiniti liječnički pregled stopala barem jednom godišnje.

Nikada nemojte zanemariti problem koji se javi na stopalu

Problem na stopalu može se razviti vrlo brzo, stoga je ponekad potrebno hitno liječenje.

Vodite brigu o Vašem dijabetesu

Zajedno s Vašim liječnikom održavajte optimalnu razinu šećera u krvi.

Imate li kakvo pitanje, slobodno ga zapišite i raspravite s nama prilikom sljedeće posjete ili nam pošaljite e-mail.

**OPĆA ŽUPANIJSKA BOLNICA
POŽEGA**

Ambulanta za dijabetičko stopalo

Telefon: **034-254-588**

E-mail: dijabeticko.stopalo@pozeska-bolnica.hr

OPĆA ŽUPANIJSKA BOLNICA
POŽEGA

Ambulanta za dijabetičko stopalo

Dijabetičko stopalo



**Informacije za
pacijente**

Briga za Vaša stopala

Pregledavajte Vaša stopala svaki dan

Pogledajte ima li na stopalima crvenila, posjekotina, otekline, mjehura. Ako ne možete vidjeti svoja stopala odozdo, upotrijebite zrcalo ili zamolite nekoga da to učini za Vas.

Budite aktivni

Planirajte Vašu redovitu tjelesnu aktivnost.

Perite svoja stopala svaki dan

Neka kupke ne traju dulje od 5 minuta. Pažljivo ih obrišite, osobito između prstiju (mekim, svijetlim ručnikom).

Održavajte Vašu kožu mekom i glatkom.

Nanesite tanak sloj hidratantne kreme na stopala, ali ne između prstiju. Čitajte više o njezi kože.

Pažljivo režite nokte

Ako možete vidjeti i dohvatiti prste, pažljivo odrežite nokte kad je to potrebno,

najbolje odmah nakon kupke. Režite ih ravno i obradite rašpom za nokte.

Uvijek nosite čarape i cipele. Nikada ne hodajte bos!

Nosite udobnu obuću koja Vam odgovara i štiti Vaša stopala.

Zaštitite Vaša stopala od vrućine i hladnoće

Ne stavljajte stopala u vruću vodu. Ispitajte temperaturu vode prije nego u nju stavite stopala (najbolje laktom). Nikada nemojte koristiti vruće termofore, električne deke, stavljati noge uz radiator ili peć. Mogli biste opeći stopala a da toga niste ni svjesni.

Održavajte dobru cirkulaciju

Podignite stopala kada sjedite. Vježbajte prstima i stopalima gore-dolje tijekom 5 minuta, 2-3 puta dnevno. Nemojte držati noge prekrižene kroz dulji period.

Nemojte pušiti

Krenite već danas

Započnite pravilnu brigu o stopalima. Odredite vrijeme u kojem ćete svakoga dana provoditi njegu stopala.

Obuća

Uvijek pregledajte obuću prije nego je obujete.

Budite sigurni da je unutrašnjost glatka i bez kakvih predmeta. Pregledajte obuću i izvana da biste bili sigurni da potplat nije probio kakav oštri predmet.

Kada kupujete novu obuću, budite sigurni da Vam dobro odgovara.

Neka Vam je obuća prostrana: dovoljno duga i široka. Ako je obuća tijesna, može uzrokovati ozljede.

- Najbolje je cipele kupovati u poslijepodnevnim satima kad je stopalo najšire.
- Prilikom kupnje uvijek isprobajte obje cipele. Stopala većine ljudi imaju malu razliku u veličini.
- Novu obuću nosite 20-30 minuta dnevno dok se stopalo ne prilagodi.
- Uvijek pregledajte stopala nakon nošenja nove obuće.
- Cipela ili tenisica koja dobro pristaje, s vezicama ili trakama, daje najbolju potporu Vašem stopalu.
- Potpetica ne bi smjela biti viša od 3 cm.