

## PROFILAKTYKA STOPY CUKRZYCOWEJ

### PACJENT Z CUKRZYCĄ - SAMOKONTROLA STÓP

U pacjentów z cukrzycą mogą występować zaburzenia czucia, wobec czego drobne skaleczenia, oparzenia czy inne urazy mogą być nie zauważone. Może to doprowadzić do zainfekowania rany i trudności w jej gojeniu.

Aby ustrzec się przed powikłaniem należy starannie prowadzić samokontrolę, przestrzegać zasad pielęgnacji stóp i stosować się do zaleceń lekarskich.

Zasady pielęgnacji stóp:



#### OGLĄDAJ STOPY CODZIENNIE

Jeśli masz kłopoty ze schyleniem się, skorzystaj z pomocy lusterka.



#### MYJ STOPY CODZIENNIE W LETNIEJ I BIEŻĄCEJ WODZIE

Do mycia używaj mydła toaletowego. Po umyciu dokładnie osusz stopy i przestrzenie między palcami.



W zależności od potrzeby stosuj talk lub krem natłuszczający – z wyjątkiem przestrzeni między palcami.



### **PAZNOKIE OBCINAJ PROSTO**

Po kąpeli paznokcie są bardziej miękkie i łatwiej je obcinać. Możesz także używać samego pilnika.



### **NOŚ WYGODNE I DOPASOWANE OBUWIE**

Przed włożeniem butów sprawdź, czy nie ma w nich ostrych przedmiotów np. kamień, wystający gwóźdź itp.



### **NIGDY NIE CHODŹ BOSO**



### **NIE USUWAJ SAMODZIELNIE MODZELI ORAZ ODCISKÓW**

Nie stosuj kremów, płynów ani plastrów przeciw odciskom. W celu ich usunięcia zgłoś się do pedikiurzysty.

### **Poinformuj, że chorujesz na cukrzycę.**



### **UNIKAJ NADMIERNEGO OGRZEWANIA ORAZ OZIĘBIANIA STÓP**

Nie używaj do ogrzewania stóp elektrycznych grzejników i innych otwartych źródeł ciepła – unikniesz oparzeń.