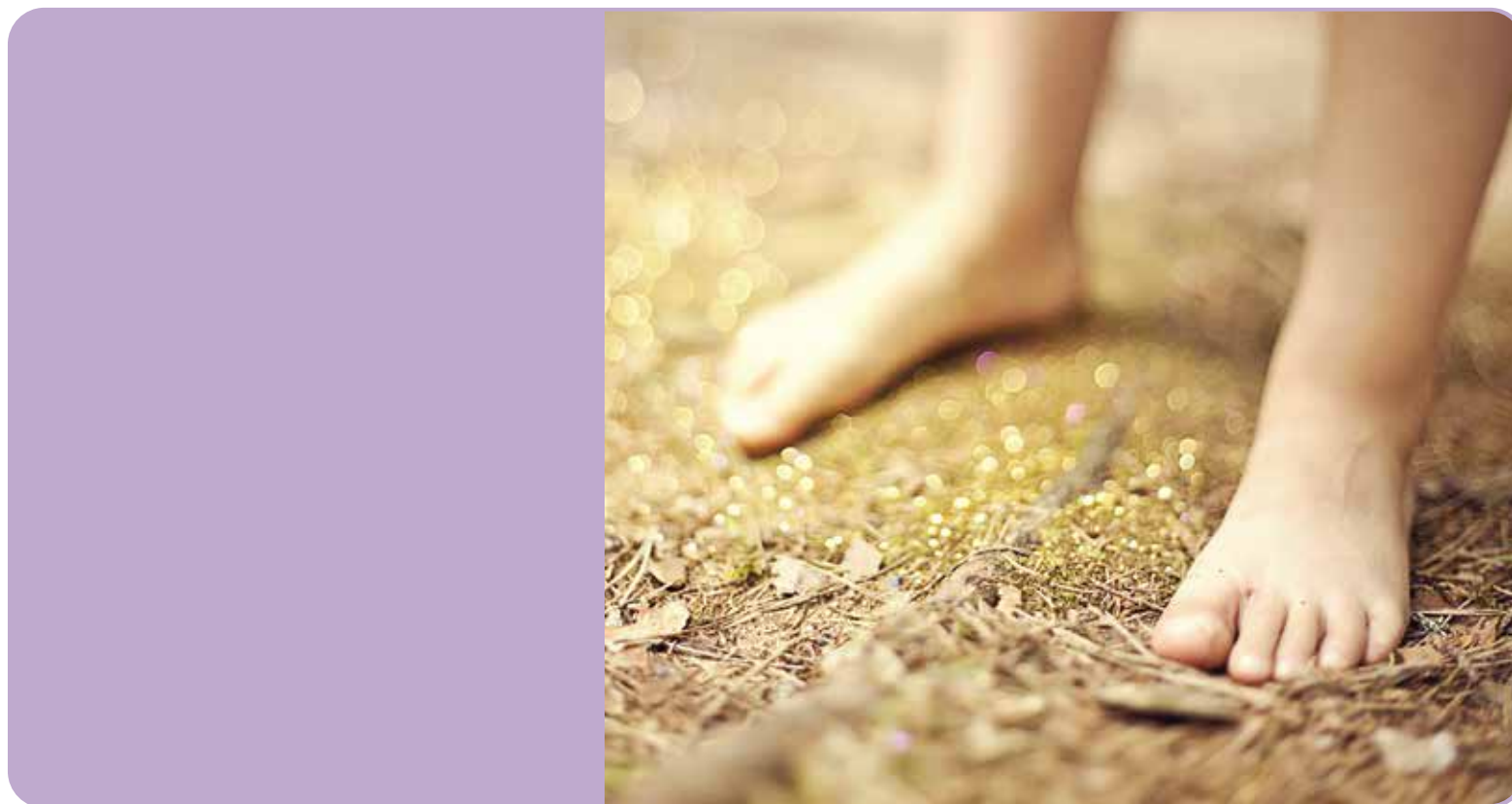


**spreminjamo
sladkorno
bolezen**

Varujte svoje noge

Diabetično stopalo je resen zaplet sladkorne bolezni.
Nikar ga ne spreglejte!



Tekst pripravili in pregledali:

doc. dr. Vilma Urbančič Rovan, spec. int. med.

Mira Slak, m. s., UKC Ljubljana

Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, UKC Ljubljana

Tisk je omogočil:

Novo Nordisk d.o.o., Šmartinska cesta 140, Ljubljana,

T 01 810 8700, E info@novonordisk.si,

S www.novonordisk.si ali www.novonordisk.com.

SI/CD/0816/0462, avgust 2016

1. del: DEJSTVA

Problem

Sladkorna bolezen ogroža vaše NOGE. Počasi izgublajte občutek v prstih, stopalih in nazadnje po celih nogah. Prav kmalu ne čutite več, da je vaše stopalo poškodovano ali okuženo. Ob hudi okužbi lahko izgubite del stopala ali noge.

Če boste za svoja stopala dobro skrbeli, se temu lahko izognete.

Na naslednji strani boste izvedeli, **kaj storiti ...**



Kaj storiti vsak dan

1. Noge naj bodo vedno čiste

- Noge umivajte vsak dan, najbolje pod tekočo vodo, namakanje odsvetujemo.
- Uporabljajte mlačno vodo in blago milo.
- Preverite temperaturo vode, najbolje s termometrom, da se ne oparite.



2. Noge naj bodo vedno suhe

- Uporabljajte mehko, čisto brisačo.
- Ne pozabite se obrisati tudi med prsti.



3. Stopala naj bodo voljna

- Noge namažite z mastno kremo – toda ne med prsti.
- Če se obilno znojite, kožo med prsti napudrajte, da bo suha in čista.



4. Stopala naj bodo zavarovana

- Nikdar ne hodite bosí.
- Vedno nosite čevlje in nogavice.
- Ne krpaite nogavic, preluknjane zamenjajte z novimi.

Postojte. Ponovite, katere štiri stvari morate za svoje noge napraviti vsak dan.

Pregledovanje nog

Zakaj si morate redno, najbolje vsak dan, pregledovati noge?
Da bi spremembe opazili pravočasno.

Kdaj pregledovati noge?

- Po kohanju ali tuširanju vsak dan,
- preden obujete čevlje in nogavice.



Kje pregledovati noge?

Kjerkoli, pri ustrezni svetlobi.

Noge si lahko pregledujete sami:

- pri tem nosite očala, če jih potrebujete,
- pomagajte si z ročnim ogledalom (da dobro vidite tudi podplate).

ALI PA ...

naj vam pomaga kdo drug.



Kako pregledovati noge

Potipajte, ali je ...

- spremenjena temperatura kože stopal.

Obe stopali morata biti enakomerno topli, brez vročih mest.

- spremenjena oblika oz. velikost stopal.

Na nogah ne sme biti oteklina, nobena točka ne sme biti občutljiva za pritisk s prstom.



Posebej bodite pozorni na ...

- rane na koži, npr. žulji, ureznine, otiščanci, razpoke med prsti;
- spremembe v barvi kože – modrikasta, pordela ali belkasta mesta.

Če opazite karkoli od tega, takoj poiščite pomoč.

Poglejte na naslednjo stran in preberite nekaj o strokovni pomoči.



Strokovna pomoč

1. Kdo

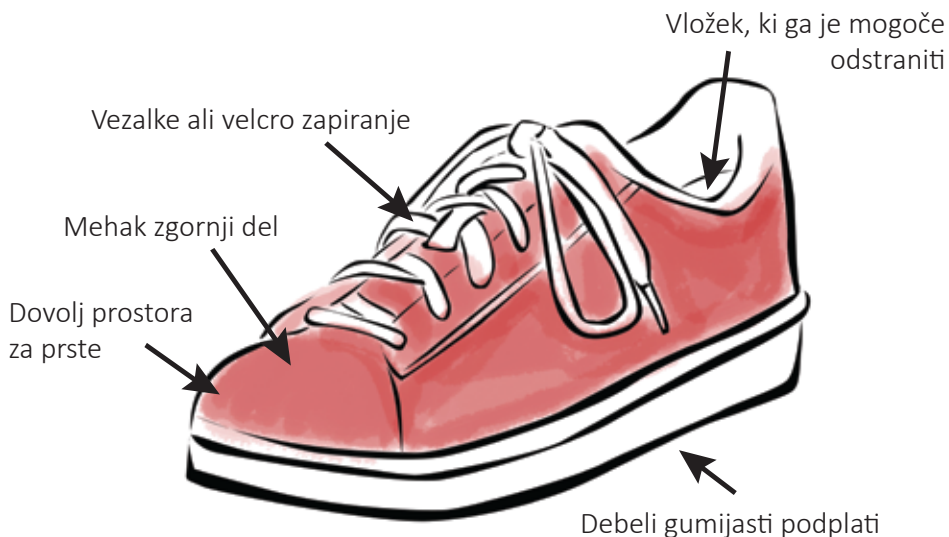
Zdravnik splošne ali družinske medicine
Medicinska sestra v ambulanti splošne ali družinske medicine
Medicinska sestra v referenčni ambulanti
Diabetolog in medicinska sestra v diabetološki ambulanti



2. Obutev

Kupite si dobre čevlje za hojo

(nedvomno so vredni svoje cene).



POMEMBNO:

1. Čevlje kupujte popoldan, ko so noge že malo otekle.
2. Ko kupujete čevlje, nosite take nogavice kot običajno.

Kako se izognete nevarnostim

Pred obuvanjem se prepričajte:

- da v čevljih ni ničesar, kar ne spada vanje (tujki, kamenčki, žlica za obuvanje);
- da se nogavice res gladko prilegajo stopalom; ne smejo imeti nobenih gubic ali luknjic.



Nohte oblikujte tako, da bodo segali do konca prstov.

Uporabite pilico na kartonskem ali plastičnem držalu.



Vedno nosite čevlje in nogavice

- Nogavice zamenjajte vsaj enkrat dnevno.
- Najboljše so iz naravnih materialov (bombažne ali volnene).
- Sprehodite se vsako uro.
- Vedno pa sedite tako, da sta obe stopali položeni na tla.

Noge naj bodo tople.

Nogavice lahko nosite tudi v postelji.



Nevarnost ... Pozor!

Vroč!

- termoforji
- grelne blazine
- grelne odeje

Pa tudi ...

vroči pločniki in vroča mivka na plaži ali pregreta tla okrog plavalnih bazenov.

Vse to vam lahko opeče stopala, zato **nikdar ne hodite bos!**



Tišči!

- podveze za nogavice
- povoji
- pretesne nogavice
- neprimerni čevlji:
 - preveliki
 - premajhni
 - previsoke pete



Ostro!

- klešče za nohte
- preostre pile

Pa tudi ...

skale, kamni, robovi in noge pohišstva.



Razžira!

- sredstva za mehčanje trde kože ali kurjih oces (nikar jih ne uporabljajte; trdo kožo, otiščanec in kurja očesa vam bo varno odstranil zdravnik)
- različne kopeli za noge
- obliži proti kurjim ocesom

Pazite na svoj korak. Le noge, ki jih ohranite zdrave, bodo ostale vaše noge.

Kratek povzetek

VARNO

NEVARNO

Mrzle noge



Čiste noge



Sedenje

Obe stopali naj bosta na tleh



Nogavice

Ne preozko
Naj bo mehko
Bombaž ali volna



Nakup čevljev



2. del: NEKAJ ODGOVOROV NA VAŠA VPRAŠANJA

1. Zakaj imajo ljudje s sladkorno boleznijo težave z nogami?

- **Zaradi okvare živcev** (nevropatija) Občutek stopal za dotik, bolečino in temperaturo je oslavljen.
- **Zaradi poapnenja žilne stene** (ateroskleroza) Slabši pretok krvi v nogah, slabša preskrba nog s kisikom in hranili.
- **Zaradi visoke ravni krvnega sladkorja** (hiperglikemija) Ovira normalno celjenje ran in zveča dovzetnost za okužbo.

2. Kako se lahko izognete tem problemom?

- Opustite kajenje.
- Shujšajte, če ste predebeli.
- Omejite pitje alkoholnih pijač.
- Skrbite, da bo vaš krvni sladkor dobro urejen.
- Čim večkrat pojdite na sprehod.

Preberite še enkrat prvi del knjižice.

3. Kako lahko zmanjšate tveganje za nastanek zapletov na nogah?

- Skrbite, da bodo stopala vedno čista in suha, koža pa mehka in voljna.
- Vsak večer si preglejte noge.
- Izberite si primerne čevlje.
- Nego nog zaupajte tistim, ki to znajo in vedo, kaj pomeni sladkorna bolezen. Za nohte in otiščance naj poskrbi medicinska sestra ali posebej usposobljen

pediker. Zdravnik naj vam svetuje glede izbire obutve in zdravi zaplete (npr. rane na stopalih).

- Upoštevajte nasvete medicinskega osebja, čeprav še nimate težav.

4. Kako prepoznate okvaro živcev v nogah?

- Prosite zdravnika, da vas napoti na preventivni pregled nog.
- Povejte zdravniku o vsakem nenavadnem občutku ali bolečini v nogah.
- Čeprav ne občutite težav, ne odklanjajte preventivnega pregleda nog.

Preizkus s kosmom vate

- Sezujite čevlje in nogavice.
- S kosmom vate rahlo potegnite čez prste na nogah. Če tega ne čutite, gre za okvaro živcev. To morate TAKOJ povedati zdravniku.
- Preizkus s kosmom vate naredite doma enkrat mesečno.

5. Ali je okvaro živcev sploh še mogoče odpraviti?

- Pravzaprav ne. Lahko pa storite marsikaj, da preprečite hude zaplete:
- Stopala naj bodo čista, suha in voljna.
- Zavarujte stopala pred poškodbami:
 - kadar niste v postelji, nosite čevlje in nogavice,
 - nikdar ne hodite bos.
- Redno si pregledujte stopala.
- Zamenjajte čevlje in nogavice najmanj enkrat dnevno.

6. Na katere spremembe morate biti pozorni pri pregledovanju stopal?

SPREMEMBE

Temperatura

hladno
vroče

Poškodovana koža

žulj
razpoka, ureznina

rana, ki se ne celi

Velikost

oteklina

Barva

modrica, podplutba
rdečina, oteklina
bleda

MOŽNI VZROKI

motnja v prekrvitvi
okužba ali poškodba

drgnjenje na tej točki
nepravilna nega, suha koža zaradi
nezadostnega znojenja
motnja v prekrvitvi, čezmeren pritisk
na to točko pri hoji

bolezenski proces v globini podkožja

poškodba
okužba ali vnetje
motnja prekrvitve

Če opazite karkoli od tega, pojdite **takoj k zdravniku**.

SPREMEMBE

predolgi nohti

otiščanec

kurje oko

trda koža

Če opazite karkoli od tega, si uredite noge ali pojdite k pedikerju.

Cilj samopregledovanja je opaziti in prepoznati spremembo, jo kritično ovrednotiti in pravilno ukrepati.

7. Katere dele telesa še lahko prizadene sladkorna bolezen?

• OČI

Enkrat letno pojdite na pregled očesnega ozadja. Povejte o vseh motnjah vida: meglen vid, dvojne slike itd.

• LEDVICE

Pri vsakem pregledu bi moral vaš zdravnik preveriti **beljakovine v seču** in vam izmeriti **krvni tlak**.

8. Katera zdravila lahko ob težavah z nogami začnete jemati sami?

Prav nobeno zdravilo ni varno brez zdravnikovega priporočila.

KAJ JE NEVARNO?

- Domača zdravila, ker vam lahko razžrejo kožo in naredijo dodatno škodo: kopalne soli, sredstva za odstranjevanje trde kože in kurjih oces itd.
- Obliži in lepilni trakovi – še zlasti za slabo prekrvljene noge, kjer je koža tanka.
- Kovinski instrumenti, npr. klešče, škarje, britve in pile (ne lotevajte se debelih in kot kamen trdih nohtov z vrtnimi škarjami!).
- Povoji vam lahko ovirajo krvni obtok, npr. tesni povoji za prste, pasovi za nogavice, podveze za nogavice.

9. Kje lahko poiščete pomoč in dobite dodatne napotke?

V vseh ambulantah za bolnike s sladkorno boleznijo v Sloveniji ter pri vseh pedikerjih in kozmetikih, ki so opravili dodatno usposabljanje.

Pomagali vam bodo:

- najti ustrezno obutev,
- urediti nohte,
- odstraniti trdo kožo.

Edukator

je strokovno usposobljen za to, da vas pouči:

- o pravilni negi nog,
- o možnih zapletih,
- o samokontroli,
- o tem, kdaj se morate odločiti za obisk pri zdravniku.

Vaš zdravnik:

- vam predpiše zdravila, če jih potrebujete,
- oceni stanje živčevja,
- pomaga pri urejanju vašega krvnega sladkorja,
- obvlada večino vaših težav, če poiščete pomoč PRAVOČASNO.

Pazite na svoj korak.

Tudi vaše noge potrebujejo vso vašo pozornost.

Koga poklicati na pomoč pri težavah s stopali?

IME:

Telefon:



VPRAŠANJA IN BELEŽKE

