

Neuropatia cukrzycowa

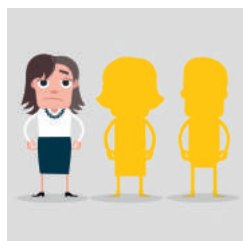


Co to jest neuropatia cukrzycowa?



Terminem „neuropatia” lekarze określają dysfunkcję układu nerwowego. Nerwy odpowiadają za zdolność odczuwania bodźców zewnętrznych takich jak dotyk, ciepło, chłód lub ból. Na skutek uszkodzenia nerwów dochodzi do zaburzenia czucia.

Podwyższony poziom cukru we krwi powoduje uszkodzenie układu nerwowego.



Cukrzyca to zbyt wysoki poziom cukru we krwi. Nadmiar cukru we krwi może doprowadzić do uszkodzenia nerwów. Dlatego też niemal co trzecia osoba chora na cukrzycę dotknięta jest neuropatią.

Możliwe dolegliwości



Długi włókna nerwowe, które dochodzą aż do stóp są szczególnie wrażliwe. Dlatego też pierwszym objawem neuropatii jest nadwrażliwość stóp np. mrowienie (przebiegające mrówki), pieczenie lub kłujący ból.

Zakłócenia odpoczynku nocnego



Objawy neuropatii zazwyczaj ulegają nasileniu w chwilach odpoczynku i nocą. Dlatego też wiele osób dotkniętych neuropatią źle sypia.

Niebezpieczeństwo: utrata czucia



Uszkodzenie nerwów nie zawsze prowadzi do odczuwalnych dolegliwości. Często dochodzi do niezauważalnego zaburzenia czucia w stopach. Dołącza do tego z czasem utrata czucia dotyku, temperatury i „prawdziwego” bólu w stopach np. w wyniku zranienia się. Z tego powodu chorzy często nie zauważają ran na stopach, które mogą się owrzodzić.

Komplikacje, których należy się obawiać: amputacja



Owrzodzone, źle gojące się rany na stopach u pacjentów, u których stwierdzono neuropatię cukrzycową mogą być przyczyną powstania „stopy cukrzycowej” – groźnego powikłania. Nierzadko jedynym wyjściem jest amputacja części stopy lub nogi.

Dlatego słuchaj swoich stóp!

Diabetes!
Hören
Sie auf Ihre
Füße?

Należy porozmawiać z lekarzem na temat wszystkich niepokojących objawów pojawiających się na stopach. Kto w porę zapobiega i chroni włókna nerwowe i stopy, może uniknąć poważnych powikłań! Wskazówki dotyczące codziennej pielęgnacji stóp znajdą Państwo na odwrocie oraz na stronie internetowej

www.hoerensieaufihrefuesse.de

Pielęgnacja stóp u chorych na cukrzycę

Wskazówka 1: Codzienna samokontrola stóp



- Codziennie należy kontrolować stopy np. za pomocą lusterka
- Czy zauważyli Państwo odciski lub pęknięcia na stopach?
- Proszę powiedzieć lekarzowi o zaobserwowanych zmianach na stopach.

Wskazówka 2: Kontrola stóp u lekarza



- Przynajmniej raz w roku zalecane jest badanie stóp przez lekarza.
- Lekarz może wykonać bezbolesny test, tak aby móc wcześniej stwierdzić uszkodzenie nerwów.

Wskazówka 3: Kąpiel stóp – regularnie i prawidłowo



- maksymalnie 3 razy w tygodniu
- maksymalnie 3 minuty na kąpiel
- w ciepłej wodzie (30 do 37 °C)
- na koniec: stopy bardzo dokładnie wysuszyć!

Wskazówka 4: Specjalna pielęgnacja stóp po kąpielach



- Delikatnie (!) ścierać pumeksem wilgotne zrogowacenia na stopach.
- Używać do pielęgnacji stóp kremu z moczniakiem.

Wskazówka 5: Zachować szczególną ostrożność przy pedicure



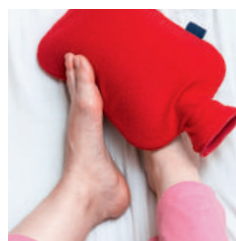
- Unikać nożyczek, obcinacza do paznokci i ostrego pilnika do paznokci.
- Lepiej użyć ściernego pilnika do paznokci.
- Przy neuropatii cukrzycowej zaleca się regularnie wykonać pedicure leczniczy.

Wskazówka 6: Nigdy nie chodzić boszo



- Chodząc boszo łatwo się skaleczyć, co na skutek neuropatii cukrzycowej może pozostać niezauważone.
- Latem należy chronić stopy przed promieniami słonecznymi, tak aby nie doszło do poparzeń.

Wskazówka 7: Uwaga na termofory i poduszki grzejne



- Używanie gorących termoforów lub poduszek grzejnych może spowodować niezauważalne oparzenia.

Wskazówka 8: Ćwiczenia stóp



- Gimnastyka stóp wzmacnia ukrwienie, sprawność i mięśnie stóp.

Wskazówka 9: Buty dla diabetyka!



- Wyjmując wewnętrzną wkładkę buta proszę sprawdzić, czy obuwie jest wystarczająco szerokie.
- Proszę obejrzeć i podotykać sprawdzając w ten sposób czy buty nie cisną.
- Powinno się unikać wysokich obcasów.

Wskazówka 10: Codziennie świeże skarpety z bawełny



- Wskazane jest noszenie skarpet bawełnianych bez szwów, nie-pocerowanych i bezuciskowych.
- Codziennie zmieniać skarpety.
- Proszę zwracać uwagę, aby nie tworzyły się uciskające fałdki.