

Ludzie chorowali na cukrzycę jeszcze przed naszą erą. Zanim wynaleziono insulinę skazani byli na śmierć. Dziś, choć nadal jest to choroba nieuleczalna, przy odpowiednim leczeniu można z nią normalnie żyć. Niestety, na chorych czyhają powikłania, przed których wystąpieniem należy nauczyć się bronić.

Zespół stopy cukrzycowej

Przyczyną powstawania zespołu stopy cukrzycowej jest hiperglikemia o charakterze długotrwałym, powodująca uszkodzenie nerwów, które prowadzą do neuropatii obwodowej i autonomicznej.

Mówiąc jaśniej – **neuropatia obwodowa** (najczęściej czuciowa i/lub ruchowa) polega na uszkodzeniu nerwów, które odpowiadają za unerwienie skóry i/lub mięśni stóp.

Chorzy z cukrzycą typu 1 i 2 są w podobnym stopniu narażeni na wystąpienie neuropatii obwodowej. Zagrożenie wzrasta wraz z wiekiem i u sześćdziesięciolatków wynosi już około 45%. Jednakże **prawidłowe wyrównanie poziomu cukru zmniejsza znacząco ryzyko o około 80%**.

Natomiast neuropatia autonomiczna dotyczy nerwów odpowiadających za pracę narządów wewnętrznych (układu krążenia, jelit, żołądka, pęcherza moczowego). Są to nerwy działające niezależnie od naszej woli, których uszkodzenie zaburza funkcjonowanie wyżej wymienionych narządów.

Drugą przyczyną powstawania zespołu stopy cukrzycowej są **zaburzenia perfuzji** (czyli pogorszenie przepływu krwi poprzez tkanki stopy), powodujące złe odżywienie i utrudnienie dopływu tlenu.



Objawy zespołu stopy cukrzycowej

Objawy zespołu stopy cukrzycowej mogą być różne, w zależności od tego czy przeważa neuropatia, czy niedokrwienie:

- zaburzenia czucia (dotyku, bólu, temperatury),
- odczucia bólowe (np. drętwienie, mrowienia stóp w spoczynku lub ból łydki przy chodzeniu),
- objawy skórne (modzele, zmiany grzybiczne, deformacje paznokci),
- słabe ukrwienie w obrębie stopy,
- deformacje stopy,
- owrzodzenia stóp.

Choroba ta nie powstaje nagle. Stopa, wraz z rozwojem zespołu, za sprawą postępującej neuropatii oraz zwężonych lub niedrożnych tętnic, staje się coraz bardziej wrażliwa na wszelkiego rodzaju zranienia, infekcje, owrzodzenia i odparzenia.

Jak zapobiegać zespołowi stopy cukrzycowej?

Najważniejszym czynnikiem zmniejszającym ryzyko jest prawidłowe wyrównanie poziomu cukru.

Profilaktyka stopy cukrzycowej opiera się przede wszystkim na pielęgnacji. Proces ten możemy podzielić na następujące elementy:

- stopy **codziennie(!)** muszą być obserwowane. Dokładnie sprawdzaj skórę ze szczególnym zwróceniem uwagi na spód, grzbiet oraz miejsca pomiędzy palcami;
- stopy powinny być zawsze czyste
- należy myć je w temperaturze poniżej 37°C (bardzo ważne) używając mydła, następnie dokładnie wytrzeć do sucha miękkim ręcznikiem. Unika się dzięki temu pęcznienia skóry, co powoduje zmniejszenie ryzyka wszelkiego rodzaju otarć. Dokładne wytarcie stóp zapobiega także grzybicom. Po wykonaniu powyższych czynności skórę stopy natłuszczamy, dzięki czemu staje się ona bardziej elastyczna (nigdy nie używaj kremu między palcami – tam musi być sucho);
- jeżeli zobaczysz nagniotki (mo-dzele, zrogowacenia) zastosuj pu-meks w czasie mycia stóp, ale bardzo delikatnie;
- sprawdzaj paznokcie, które powinny być obcinane równo, aby nie mogły wrastać w skórę; jeżeli już do tego dojdzie, delikatnie opiłuj je pilniczkiem. Jeżeli chodzisz do pedikiurzystki, uprzedź ją, że cierpisz na cukrzycę;
- skarpety, pończochy, rajstopy noś zawsze z materiałów naturalnych (bawełna lub wełna), gdyż zapobiega to zbyt niemu poceniu oraz przegrzewaniu się stóp. Nie zakładaj skarpet elastycznych oraz pończoch samonośnych. Przy nadmiernej potliwości stóp zastosuj talk;

- starannie wybieraj buty. Sprawdzaj czy są wygodne i dobrze dopasowane. Twoje obuwie powinno być z miękkiej skóry, głębokie, z szerokim przodem, numer większe od należnego, dzięki czemu ograniczysz możliwość powstawania odcisków i otarć. Nowe buty noś najpierw w domu tak, aby dopasowały się do kształtu stopy. Unikaj skandalów. Bardzo często w przypadkach stopy cukrzycowej należy nosić specjalne obuwie ortopedyczne z wkładkami ortopedycznymi oraz podeszwami wykonanymi z modelowanej gąbki. Przed założeniem butów sprawdzaj wewnętrzną część – wyściółkę;
- jeśli utraciłeś czucie bólu w stopach, możesz nie zauważyć uszkodzeń i zranień. Dlatego: nie chodź boszo, nie ogrzewaj nóg termoforem, grzejnikiem czy poduszką elektryczną (możesz łatwo poparzyć stopy). Zamiast tego używaj ciepłych skarpet, najlepiej wełnianych;
- nie pal papierosów i nie pij alkoholu;
- ćwicz codziennie. Ćwiczenia wzmacniają mięśnie nóg i poprawiają krążenie krwi, spaceruj codziennie co najmniej pół godziny.

Samokontrola wraz z zabiegami pielęgnacyjnymi nie będzie trwała dłużej niż 30 minut dziennie, a przyniesie wiele korzyści. Sam jesteś w stanie uchronić się przed

przykrymi następstwami zespołu stopy cukrzycowej.

Co zrobić, gdy dojdzie do uszkodzenia skóry?

Należy przemyć całą stopę, użyć środka dezynfekującego w miejscu uszkodzenia. Następnie zastosować sterylną gazę. Gdy opatrunek utrudnia założenie obuwia, ogranicz chodzenie. Jeżeli maksymalnie po trzech dniach nie będzie poprawy, zgłoś się do lekarza.

Podsumowanie

W ciągu ostatnich dziesięcioleci nastąpił postęp w zapobieganiu chorobom związanych z cukrzycą. Jednak do tej pory nie znaleziono w pełni pewnego środka, mającego uchronić pacjentów przed rozwojem zespołu stopy cukrzycowej. W przeciwdziałaniu decydujące znaczenie ma sam pacjent i jego podejście do choroby. Dlatego powinieneś:

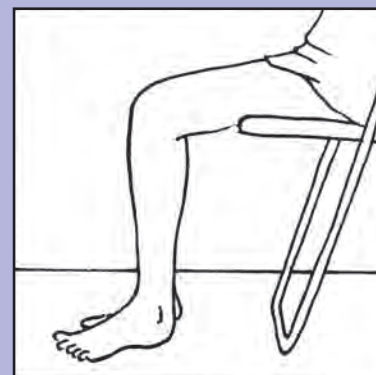
- dbać o kontrolę cukrzycy,
- przynajmniej raz w roku, zwrócić się do lekarza o badanie stóp,
- regularnie przeprowadzać samokontrolę stóp,
- wzmacniać mięśnie stóp poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia,
- prawidłowo pielęgnować skórę stóp,
- dobrze dobrać obuwie i skarpety.

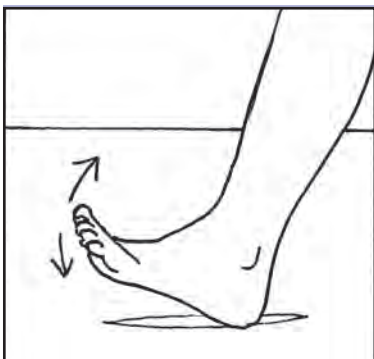
*Z materiałów edukacyjnych
Polfy Tarchomin SA*

Propozycje ćwiczeń

**KAŻDE ĆWICZENIE POWTÓRZ
DZIESIEĆ RAZY**

Usiądź prosto na krześle (nie opierając się plecami). Stopy postaw na podłodze (w lekkim rozkroku). Jest to pozycja wyjściowa do ćwiczeń.





ĆWICZENIE 1

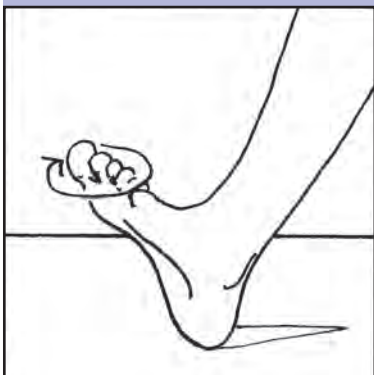
Nie odrywając pięt od podłogi naprzemiennie zginaj i prostuj palce.



ĆWICZENIE 2

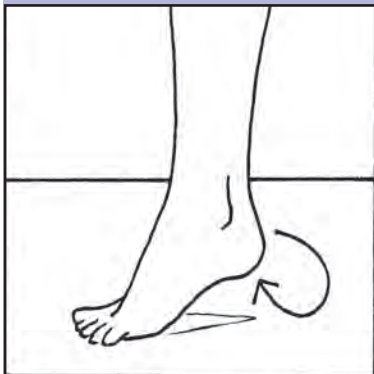
a) oprzyj stopy na piętach. Przednią część stóp na zmianę podnoś i opuszczaj;

b) oprzyj stopy na palcach. Pięty na zmianę podnoś i opuszczaj. Naprzemiennie wykonuj ćwiczenia a i b.



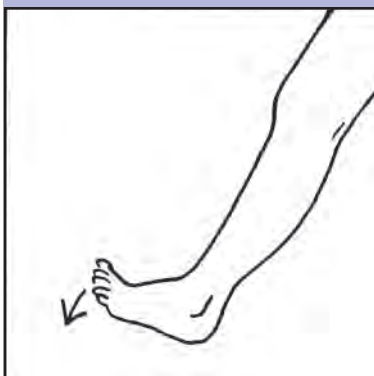
ĆWICZENIE 3

Oprzyj stopy na piętach. W tej pozycji zataczaj koła przednią częścią stóp.



ĆWICZENIE 4

Oprzyj stopy na palcach. W tej pozycji zataczaj koła piętami.



ĆWICZENIE 5

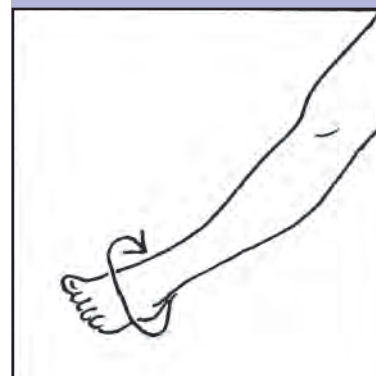
Siedząc w pozycji wyjściowej wyprostuj nogę w kolanie. Obciągnij stopę, a następnie zegnij ją w kierunku kolana tak, aby mięśnie łydki były napięte. Wykonuj te ruchy naprzemiennie.

Ćwiczenia można wykonać obiema nogami jednocześnie.



ĆWICZENIE 6

Położ gazetę na podłodze. Bosymi stopami staraj się zgnieść ją w kulę, następnie rozprostuj ją i podrzyj na drobne kawałki.



ĆWICZENIE 7

Siedząc w pozycji wyjściowej wyprostuj nogę w kolanie. Następnie zataczaj stopą koła, na przemian w prawo i w lewo. Zwróć uwagę, aby ruch odbywał się w stawie askokowym (w „kostce”). Ćwiczenie można wykonywać obiema nogami jednocześnie.

AKILDIA DLA DIABETYKA



KREM

Przeznaczony do codziennej pielęgnacji bardzo suchych stóp z tendencją do nadmiernego rogowacenia się naskórka (hyperkeratose). Zawiera witaminę A, która

wygładza skórę i zapobiega rogowaceniu naskórka * ekstrakt z CENTELLA ASIATICA (ziele tygrysa albo gotu kola), przyspiesza gojenie się naskórka * masło karite – doskonale nawilża, odżywia, regeneruje, zmiękcza i łagodzi podrażnienia skóry. Krem ochronny AKILDIA nawilża, chroni przed podrażnieniami, zmniejsza suchość skóry, przeciwdziała jej rogowaceniu i odbudowuje barierę ochronną skóry, przywraca utraconą sprężystość i elastyczność. Zapewnia trwały komfort.

Składniki: Centella Asiatica * witamina A * naturalne karite (masło shea)* lipoaminokwas PCA.

Stosowanie: 2 x dziennie dokładnie wmasować krem w stopy, szczególnie w miejsca, które są narażone na otarcia. NIE NALEŻY STOSOWAĆ NA OTWARTE RANY.



PŁYN

Dzięki zawartości kompleksu olejków eterycznych z tymianku, rozmarynu, cytryny, lawendy ABRIALIS ma działanie odświeżające, wzmacniające, oczyszczające, toni-

zujące, bakteriobójcze. To wspaniały dezodorant dla stóp – odświeża i daje uczucie komfortu

Składniki: olejki eteryczne z: tymianku, rozmarynu, cytryny i lawendy ABRILIS

Stosowanie: wystarczy nasączyć płynem AKILDIA wacik kosmetyczny i dokładnie przemyć stopy (bez splukania). Po osuszeniu (szczególnie między palcami) zaleca się wmasować w stopy krem AKILDIA. NIE NALEŻY STOSOWAĆ NA OTWARTE RANY.



OLEJEK DO KĄPIELI STÓP

Olejek jest bardzo ekonomiczny w użyciu (1 nakrętka olejku na 5l wody) ze względu na konsystencję koncentratu. Kąpiel stóp diabetyka nie

powinna trwać dłużej niż 5 minut (letnia woda o temp. 35–37°C). Po kąpeli (bez splukania), dokładnie osuszyć stopy, szczególnie między palcami, i wmasować krem AKILDIA – skóra stóp jest zmiękczone, wygładzona i elastyczna.

Składniki: rozmaryn, tymianek, lawenda, cytryna.

Stosowanie: dezynfekuje, zapobiega grzybicy, zmiękcza, odpręża, nawilża i uelastycznia skórę, daje uczucie komfortu. NALEŻY ZREZYGNOWAĆ Z KĄPIELI STÓP, JEŚLI SĄ OTWARTE RANY.

DERMO COSMET – NATURE

ul. Zawiszy Czarnego 70/19, 33-300 Nowy Sącz

tel./fax 018 449 57 30, tel. kom. 602 722 594

e-mail: info@asepta.pl



Skarpetki DEOMED BAMBOO

Bezuciskowe skarpetki DEOMED BAMBOO są wykonane z bambusowej, antybakteryjnej „przędzy przyszłości”, zapewniającej dobrą wentylację i absorpcję wilgoci. Dodatkowo wbudowana we włókna szwajcarska apretura Sanitized wzmacnia eliminację bakterii i grzybów. Taką samą apreturę mają również bezuciskowe bawełniane skarpetki Medic Deo, przeznaczone dla osób aktywnych.

Są rekomendowane przez Polskie Stowarzyszenie Diabetyków i zarejestrowane jako wyrób medyczny.

Więcej informacji na www.jjw.pl. Do kupienia w aptekach i sklepach medycznych.