

PROFILAKTYKA STOPY CUKRZYCOWEJ

Większości polskich publikacji razi w oczy fakt, że chory na cukrzycę dowiaduje się tylko o konieczności profilaktyki i przeciwdziałania konsekwencjom stopy cukrzycowej, nie otrzymując konkretnych informacji jak dbać o swoje stopy. W kwestii pielęgnacji stóp zbyt często pozostaje sam – do momentu, kiedy rany na stopach wymagają leczenia ambulatoryjnego. Sami diabetycy często przyznają, że diabetolodzy niechętnie oglądają stopy swoich pacjentów.

Mówi się o profilaktyce utrzymania stóp chorego na cukrzycę w stanie zdrowia, lecz oprócz wskazań skierowanych w zasadzie do osób z głęboką angiopatią i neuropatią nie ma powszechnie dostępnych dobrych opracowań dotyczących prawidłowego dbania o stopy. A co oznacza prawidłowe dbanie o stopy? To działania, które zapobiegają, minimalizują lub odraczają w czasie powikłania tzw. stopy cukrzycowej.

Właśnie z potrzeby wypełnienia luki pomiędzy intuicyjnym dbaniem o stopy, a koniecznością interwencji lekarza powstał zawód podologa. Jest nim osoba, mająca wiedzę i umiejętności w przeciwdziałaniu patologiom na stopach. Celem tego działania jest świadoma odbudowa, poprawa i utrzymanie fizjologicznych funkcji skóry i paznokci, a u diabetyków specjalistyczna pielęgnacja stopy systematycznie co 4 - 6 tygodni, w zależności od rodzaju i natężenia problemów z paznokciami, czy zmianami na skórze.

W Polsce formalnie nie ma jeszcze wciąż zawodu podologa. Między innymi w celu działań służących zarejestrowaniu tego zawodu powstało Polskie Stowarzyszenie Podologiczne. Kładzie ono nacisk na szerzenie świadomości podologicznej w Polsce w celu zapobiegania patologiom kończyn dolnych, kształtowanie i propagowanie modelu opieki podologicznej.



Ponieważ w Polsce fachowców podologów jest wciąż za mało, ważne jest przekazywanie rzetelnych informacji, które pomogą prawidłowo zadbać o stopy. Niniejsza publikacja pozwoli Państwu świadomie i odpowiedzialnie współuczestniczyć w leczeniu swojej choroby i zapobiegać jej następstwom. Jest to jednakże możliwe tylko, jeśli poznają Państwo zjawiska zachodzące w waszym ciele.

Lekcja 1

Skóra stóp - codzienna pielęgnacja



Skóra stóp jest pierwszą powłoką chroniącą leżącą pod nią struktury przed szkodliwym wpływem środowiska zewnętrznego. Aby mogła prawidłowo spełniać swoje funkcje przede wszystkim musi być elastyczna. Naturalnym czynnikiem uelastyczniającym naskórek jest sebum produkowane przez gruczoły łojowe zlokalizowane przy mieszkach włosowych. Ponieważ skóra na podszewkach stóp jest pozbawiona zarówno mieszków jak i gruczołów łojowych, będzie narażona dużo bardziej niż inne partie ciała na zbytne przesuszenie, a co za tym idzie utratę elastyczności. Taki stan uniemożliwia prawidłowe funkcjonowanie skóry jako bariery ochronnej i przyczynia się do częstych pęknięć i urazów.

Dodatkowymi czynnikami mającymi negatywny wpływ na kondycję skóry są deformacje kostne oraz nieprawidłowości w pracy mięśni i więzadeł. Prowadzi to do zmiany ułożenia stopy podczas chodzenia. Ciężar ciała przenoszony jest przez inne niż fizjologicznie do tego przystosowane miejsca. Skutkuje to pobudzeniem mechanizmów obronnych naskórka i powstawania hiperkeratoz czyli inaczej zrogowaceń w miejscach najbardziej narażonych na obciążenia. Do pogorszenia stanu skóry przyczyniają się także zaburzenia pracy układu krwionośnego i limfatycznego.

Ponieważ w przebiegu cukrzycy najczęściej mamy do czynienia z wszystkimi wyżej wy-

mienionymi czynnikami, bardzo ważne jest obserwowanie zmian zachodzących na stopach oraz codzienna ich pielęgnacja.

Co osoby chore na cukrzycę powinny wiedzieć?

Codziennie nawilżanie skóry stóp pomoże utrzymać ją w elastyczności. Dzięki temu będzie ona w stanie poradzić sobie z dużo większymi obciążeniami bez pęknięć. Wbrew temu, co bardzo często ukazują się w wielu publikacjach, do tego celu nie nadaje się wazelina. Rozprowadzona na skórze, tworzy bardzo szczelną tłustą warstwę, która uniemożliwia odparowywanie nadmiaru wody. Zalegająca w naskórku wilgoć bardzo negatywnie wpływa na budowanie i funkcjonowanie jego komórek. Przy długotrwałym stosowaniu wazeliny przestaje on spełniać swoje funkcje barierowe, co w konsekwencji prowadzi do jeszcze większego przesuszenia skóry.

Preparaty skutecznie nawilżające skórę stóp to te, które zawierają np. mocznik. Wprowadzony parę lat temu do preparatów kosmetycznych, jest aktywną substancją stymulującą nawilżenie oraz utrzymującą właściwy jej poziom w skórze. Do tego wspomaga funkcje regeneracyjne i obronne naskórka, przyśpiesza jego złuszczenie, co zapobiega powstawaniu pęknięć. Łagodzi uczucie świądu spowodowane suchością skóry. Nie powoduje





alergii, ponieważ jest substancją naturalnie występującą w naskórku (składnik tzw. NMF'u – natural moisturising factor). A dzięki małym rozmiarom cząsteczki może dość głęboko penetrować, utrzymując w elastyczności nawet grube zrogowacenia.

Bardzo istotne jest także odpowiednie dobranie jego stężenia w kosmetyku. Stężenia od 5-10% są najbardziej optymalnymi: działają nawilżająco i mogą być stosowane przez każdego. Natomiast już około 15% mocznika w kremie działa keratolitycznie (rozmiękcza). Przestrzegamy przed wyższymi stężeniami. Powinny one być zarezerwowane jedynie dla znających się na tym fachowców.

Kosmetyk do stóp powinno się stosować omijając przestrzenie międzypalcowe. Skóra w tych miejscach najczęściej i tak jest wilgotna, a do-



datkowe zatrzymywanie tej wilgoci może prowadzić do rozwoju grzybicy. Bardzo często proponowane jest użycie talku lub innych zasypek. Podstawową ich wadą jest jednak zbijanie i rolowanie, co oczywiście może drażnić delikatną skórę, szczególnie przy przylegających do siebie palcach. Dużo lepszym rozwiązaniem byłoby więc stosowanie bardzo łagodnych środków dezynfekujących i osuszających zawierających np. olejek z drzewa herbacianego.

Lekcja 2

Hiperkeratozy- lekceważony złoczyńca

Terminem hiperkeratozy nazywamy miejscowy przerost warstwy rogowej naskórka. Jak już wcześniej wspomniałam wynika to najczęściej z nieprawidłowości w ustawieniu stopy podczas chodzenia. Ciężar ciała przenoszony jest przez nieprzystosowane do tego miejsca. Skóra zaczyna więc włączać mechanizm obronny w postaci produkcji kolejnych warstw rogowych tworzących twarde, dobrze wyczuwalne, żółtawe zgrubienia. Najczęściej zmiany takie występują na śródstopiu oraz bocznych stronach paluchów i jest to związane z występowaniem płaskostopia poprzecznego. Nazywamy je wówczas modzelami. Typową lokalizacją jest również boczna strona piątego palca lub grzbietowe zrogowacenia pozostałych. Dzieje się tak przy tzw. palcach młotkowatych, kiedy to wskutek nieprawidłowego ich ułożenia w bucie stawy międzypaliczkowe narażone są na dużo większe tarcie i pobudzany zostaje tam proces rogowacenia. Zwiększone rogowacenie występuje także w okolicach pięt najczęściej wskutek nieodpowiedniego obuwia i złej pielęgnacji.



gnacji. Nierzadkim zjawiskiem jest także bolesne rogowacenie wałów okołopaznokciowych, powodowane drażnieniem ich przez płytkę paznokcia.

Najczęściej popełnianym błędem przy hiperkeratozach jest ich zbyt inwazyjne usuwanie. Skóra tracąc swą „warstwę ochronną” zaczyna produkować jej jeszcze więcej, co w konsekwencji prowadzi do zupełnego rozregulowania procesów rogowacenia. Im więcej usuwamy, tym więcej narasta. Nakładające się na siebie kolejne warstwy rogowe tworzą nieelastyczne i twarde zgrubienia. Z czasem dochodzi do powstawania bolesnych, trudnych do zasklepienia pęknięć. Hiperkeratozy stanowią więc nie tylko defekt kosmetyczny, ale nieusuwane mogą prowadzić do nieprzyjemnych konsekwencji.

Granica między odpowiednim, a zbyt głębokim usunięciem zrogowaceń jest bardzo cienka, dlatego zabieg taki nie powinien być wykonywany samodzielnie. Szczególnie, jeśli do tego celu zamierzamy użyć ostrych narzędzi np. popularnych kiedyś żyletek z rączką. Bardzo łatwo przeoczyć moment, w którym należy przestać. Skutkiem zbyt inwazyjnego zabiegu jest bolesność i uczucie pieczenia podczas chodzenia, a także szybszy i intensywniejszy przyrost warstwy rogowej.

Najlepiej jeśli oddamy się w ręce specjalisty podologa, który usunie odpowiednio jedynie nadmiary naskórka, a także poradzi, jak dbać o stopy w domu, tak aby problem narastających zrogowaceń przestał być dokuczliwy.

Co osoby chore na cukrzycę powinny wiedzieć?

Powikłania naczyniowe towarzyszące cukrzycy prowadzą do gorszego ukrwienia i osłabienia pracy układu immunologicznego, szczególnie w takich częściach ciała jak stopy. Ich skóra jest dużo słabiej odżywiona, przez co staje się sucha i bardzo cienka. Zaburzone zostają również jej mechanizmy obronne. W związku z tym staje się nie tylko bardziej narażona na różnego typu urazy, ale także na wszelkie infekcje o charakterze przewlekłym.

Na tak osłabionej i delikatnej skórze każde zrogowacenie jest więc potencjalnie niebezpiecznym zjawiskiem. Jego ucisk bardzo niekorzystnie wpływa na leżące pod nim tkanki miękkie. Dochodzi do podskórnych wylewów i w konsekwencji owrzodzeń. Dlatego szczególnie w tej grupie chorych bardzo ważne jest regularne i prawidłowe usuwanie zrogowaceń i pielęgnacja skóry.

Zabieg zdejmowania nadmiernych zrogowaceń powinien być powtarzany co 4 do 6 tygodni, w zależności od kondycji skóry. Między kolejnymi zabiegami bardzo ważne jest także używanie odpowiednich kosmetyków utrzymujących narastające zrogowacenia elastycznymi, tak by zapobiec ich pękaniu.

Izabella Piotrowska - prezes Polskiego Stowarzyszenia Podologicznego, właściciel Satin SGK

Konsultacje: Katarzyna Rozmysłowicz - specjalista podolog Satin SGK

