

ΤΟ ΔΙΑΒΗΤΙΚΟ ΠΟΔΙ

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ

ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ Ο ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΣΤΑ ΠΟΔΙΑ?

1. Νευροπάθεια (δηλαδή βλάβη στα νεύρα)

Ο διαβήτης μπορεί να βλάψει τα νεύρα των ποδιών με αποτέλεσμα να υπάρχει ελαττωμένη αίσθηση του πόνου, της θερμοκρασίας, της πίεσης και της αφής.

2. Αγγειοπάθεια (δηλαδή βλάβη στην κυκλοφορία του αίματος)

Επίσης τόσο ο διαβήτης όσο και το κάπνισμα μπορεί να βλάψουν τις αρτηρίες των ποδιών και να προκαλέσουν ελάττωση στη ροή του αίματος σε αυτά.

Οι βλάβες αυτές γίνονται σταδιακά αλλά δεν είναι πάντα αντιληπτές από τους πάσχοντες. Στα άτομα με διαβήτη ένας μικροτραυματισμός (όπως φουσκάλες, γρατζουνιές και κοψίματα) είναι πιθανό να μη γίνει αντιληπτός λόγω μειωμένης αισθητικότητας. Εξαιτίας μειωμένης ροής του αίματος στα πόδια οι πληγές που ίσως δημιουργηθούν δεν επουλώνονται γρήγορα και υπάρχει αυξημένος κίνδυνος μόλυνσης (πιθανόν λόγω του υψηλού σακχάρου αίματος).

Ωστόσο τα περισσότερα προβλήματα στα πόδια μπορούν να προληφθούν εφόσον γίνουν αντιληπτά σε πρώιμο στάδιο και τους δοθεί η απαραίτητη τακτική φροντίδα και θεραπεία. Συγκεκριμένα πρέπει:

- ✓ Να ελέγχετε το επίπεδο του σακχάρου στο αίμα σας
- ✓ Να προσέχετε τη διατροφή σας και εάν είστε υπέρβαροι να χάσετε βάρος
- ✓ Να περπατάτε τουλάχιστον 30 λεπτά τη μέρα εκτός εάν έχετε ανοιχτές πληγές στα πόδια
- ✓ Να σταματήσετε αμέσως το κάπνισμα, εάν καπνίζετε

Η πρόληψη βασίζεται κυρίως στην καθημερινή φροντίδα των ποδιών από τους πάσχοντες. Η καθημερινή φροντίδα περιλαμβάνει:

- Το πλύσιμο των ποδιών και το προσεχτικό στέγνωμα, ιδιαίτερα ανάμεσα στα δάχτυλα
- Τον έλεγχο των ποδιών για αλλαγές του συνηθισμένου χρώματος στο δέρμα, ασυνήθιστο πρήξιμο, περιοχές με εκκρίσεις, πληγές, κοψίματα, φουσκάλες, σχισμές στο δέρμα, και υγρό ή αίμα κάτω από τους κάλους
- Τα πόδια θα πρέπει να διατηρούνται πάντα ενυδατωμένα με τη χρήση ενυδατικής κρέμας, εκτός από τις περιοχές ανάμεσα στα δάχτυλα
- Να κόβετε τα νύχια σας ίσια κατά πλάτος, εάν σας το έχει επιτρέψει ο γιατρός σας
- Η χρήση κατάλληλων υποδημάτων (παπούτσι με ευρύ και βαθύ πέλμα, με κορδόνια και λείες εσωτερικές ραφές) είναι ιδιαίτερης σημασίας γιατί πολλές πληγές οφείλονται σε υποδήματα που δεν ταιριάζουν σωστά
- Να αλλάζετε κάλτσες (βαμβακερές ή μάλινες) καθημερινά και να χρησιμοποιείτε κάλτσες με απαλή ύφανση που να ταιριάζουν και να μην πιέζουν τα πόδια σας!
- Τα παπούτσια πρέπει να φοριούνται όλες τις ώρες ώστε να προστατεύουν τα πόδια. Ποτέ να μην περπατάτε ξυπόλητοι!
- Να ελέγχετε τα παπούτσια συχνά για καρφιά, σκασίματα, πετραδάκια ή άλλες ανωμαλίες που θα μπορούσαν να ερεθίσουν το δέρμα σας
- Να μη χρησιμοποιείτε betadine
- Εάν παρατηρηθεί οτιδήποτε από τα παραπάνω θα πρέπει να ζητηθεί η συμβουλή κάποιου ειδικού / ιατρού.

Περιποίηση των ποδιών για τους Διαβητικούς

Ο διαβητικός έχει ένα ειδικό λόγο να τηρείται προσεκτικά τα πόδια του. Σχολαστική περιποίηση των ποδιών και η έκλογή των κατάλληλων παπουτσιών μπορεί να εμποδίσει την εξέλιξη σοβαρής άνωμαλίας στην οποία οι διαβητικοί έχουν ιδιαίτερη τάση.



1 Πλένετε τα πόδια σας καθημερινά με χλωρίνη και σαπούνι, ανεβαίνοντας όπως πλένετε το χέρι σας.



2 Στεγνώνετε τα πόδια σας καλά, ιδίως άνωμασι από δάκτυλα.



3 Κόβετε το νύχι σας ίσια και ο πλάτος. Απευθυνθείτε σε ειδική θεραπευτή παθήσεων των ποδιών για τη περιποίηση και θεραπεία κόλων ή νυχιών που ρυθίσουν από δάγμα.



4 Διατηρείτε το δέρμα μαλακό με κάποιο υγραντικό παρασκευασμένο (λασάνι, κρέμα) ώστε όμως να μην το χρησιμοποιείτε άνωμασι από δάκτυλα.



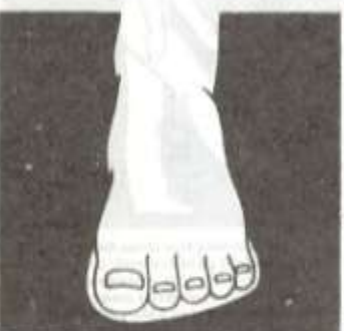
5 Αλλάζετε αθλητές καθημερινά. Χρησιμοποιείτε κάλτσες με άριστη διαπνοή που να απορροφούν υπερβολή από πόδι σας.



6 Διατηρείτε τα πόδια σας ξαπόδι και στεγνά. Κατά παρατήρηση να φοράτε μόνες ή θολερωμένες κάλτσες και δερμάτινα παπούτσια.



7 Πιπέ μόν περιποιάτε ξυπόλυτος — ούτε μέσα από σπίτι ούτε έξω.



8 Πάντα να φοράτε παπούτσια από άνισα, ελαφρώς ανυψωμένα. Τα ίδια νύχια και για τη δάδα.



9 Ελέγχετε τα παπούτσια συχνά για κερνή, σκουπίρινα, σε τραβήματα ή άλλες άνομαλίες που θέλ μπορούσαν να τραυματίσουν το δέρμα σας.

13320006

Προσέχετε τα πόδια σας σχολαστικά — και να τα χρησιμοποιείτε να μην μπορείτε περισσότερο. Ένας καθημερινός περιποιάτε με χλωρίνη και σαπούνι τσάνουσι τη κωκλήρη και σας κάνει να αισθάνεστε ποδοκώκλιτρο.

Άσκησης τών Κάτω Άκρων γιά τούς Διαβητικούς

Οί διαβητικοί έχουν μεγαλύτερη τάση από άλλους ανθρώπους νά εμφανίζουν κυκλοφοριακές άνωμαλίες στά πόδια. Μé καθημερινή άσκηση καί μέ τήν αισθητή μείωση τού καπνίσματος μπορούν νά αποφύγουν σοβαρές βλάβες.



1 Βόδωμα: Κάνετε ένα καθημερινό περίπατο μισής ώς μίας ώρας μέ γρήγορο βηματισμό. Προσπαθήστε νά αυξήσετε τήν απόσταση κάθε φορά.



2 Άσκηση σκάλας: Άνελθε γρήγορα τίς σκάλες χρησιμοποιώντας μόνο τό άκροστήριγμα τού αίματος.



3 Τέντωμα τής γάμπας: Άκουμπήστε σέ τοίχο, κρατώντας αυγχρόνως τά πόδια σας σέ μεγάλη απόσταση, μέ τό πόδι σταθερά στό πάτωμα. Διπλώστε καί επαναφέρετε τούς βραχίονες 10 φορές, μέ τήν πλάτη καί τά πόδια σας ίσια.



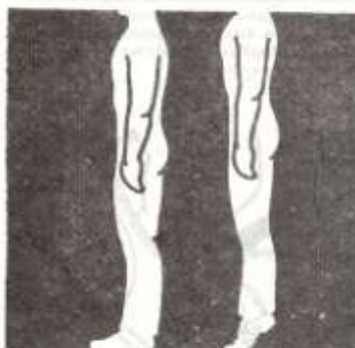
4 Άσκηση καθίσματος: Καθήστε σέ μία καρέκλα καί άνυψωθείτε 10 φορές χωρίς νά αλλάξετε τή στάση σας, κρατώντας τό χέρι σας σταυρωμένο.



5 Άσκηση στις μύτες τών ποδιών: Κρατηθείτε σέ μία καρέκλα καί άνεδοκιμάστε τον ταυτό σας στηρίξιμοι στις μύτες τών ποδιών σας χωρίς νά μετακινηθείτε.



6 Κάμψη γονάτων: Στηρίξιμοι σέ μία καρέκλα κάνετε 10 βοηθείς κάμψεις γονάτων, κρατώντας ίσια τή πλάτη σας.



7 Άνασήκιμα τής φτέρνας: Άνυψωθείτε στις μύτες τών ποδιών σας καί επανέλθετε στην αρχική θέση. Έπαναλάβετε 20 φορές. Κατά τήν άνύψωση ίσορροπήστε ριχνοντας τό βάρος σας πότε στό ένα καί πότε στό άλλο πόδι, χωρίς νά τό σηκώσετε από τό έδαφος.



8 Τολάντωμα τών κάτω άκρων: Σταθείτε μέ τό ένα πόδι υπερυψωμένο από τό πάτωμα, π.χ. πατώντας πάνω σ' ένα βιβλίο. Κρατηθείτε από μία καρέκλα καί τολαντεύστε τό άλλο πόδι μπρός πίσω 10 φορές. Έπαναλάβετε τήν άσκηση μέ τό άλλο πόδι στη θέση τού πρώτου.



9 Περιστροφή τών ποδιών: Καθήστε στό πάτωμα γίνοντας προς τό πίσω. Περιστρέψτε τά πόδια σας ως πού νά τά νιώσετε ξεκουραστά καί ζεστά.

Να θυμάστε τον περίπατο καί τίς ασκήσεις σας κάθε μέρα. Μόνο τότε θα σας βοηθήσουν