

A cukorbetegség egy, az egész életen át tartó betegség, ami lábproblémákat okozhat. Ezeknek a problémáknak egy része azért alakulhat ki, mert a lábában lévő idegek és a láb vérellátását biztosító erek károsodnak.

Ez hatással lehet:

- ❖ a lábaiban lévő érzékelésre (perifériás idegkárosodás) és
- ❖ a lábai vérkeringésére (helyi vérkeringési zavar).

Ezek a változások nagyon lassan és fokozatosan alakulhatnak ki, és előfordulhat, hogy Ön észre sem veszi azokat. Ezért elengedhetetlenül szükséges, hogy minden évben lábszűrően essen át.

A láb Önnél elvégzett szűrővizsgálata azt mutatta, hogy jelenleg nincs ideg- vagy érkárosodása, és az Ön esetében jelenleg **alacsony** a cukorbetegség miatt kialakuló lábszövődmények kockázata.

A cukorbetegségének, koleszterinszintjének és vérnyomásának egyensúlyban tartása, és a lábak egy megfelelően képzett szakember által végzett évenkénti szűrővizsgálata segít csökkenteni a lábproblémák kialakulásának kockázatát.

Ha dohányzik, kifejezetten ajánlott, hogy hagyja abba!

Mivel a lábai jó állapotban vannak, vélhetően nincs szüksége rendszeres orvosi vagy podiátriai kezelésre. Ha betartja a tájékoztatóban lévő, egyszerű tanácsokat, képesnek kell lennie a saját lábai ápolására, hacsak nem alakul ki rajtuk valamilyen speciális probléma.

A láb egészségének megőrzését segítő tanácsok

Ellenőrizze a lábát minden nap

Minden nap ellenőriznie kell a lábait, hogy van-e rajtuk víz hólyag, bőrsérülés, fájdalmas terület vagy bármilyen, fertőzésre utaló jel, például duzzanat, meleg vagy kipirult terület.

Mosson lábat minden nap

Minden nap lábat kell mosnia, meleg vízben, érzékeny bőrre való szappannal. Alaposan öblítse le, majd gondosan törölje szárazra a lábait, különösen a lábujjak között. Ne áztassa a lábait, mivel az károsíthatja a bőrét.

Minden nap hidratálja a lábai bőrét

Ha bőre száraz, minden nap használjon hidratáló krémet, de ne kenje a lábujjak közti területeket.

Körmök

Rendszeresen vágja vagy reszelje le a lábujjain a körmöket, de kövesse a körömszél természetes görbületét. Használjon körömrészelt, hogy ne legyenek olyan éles körömszélek, amelyek belenyomódhatnak a szomszédos lábujjakba. Ne vágja ki a körömsarkot, mert így egy „körömtüske” alakulhat ki, ami benőtt körmöt eredményezhet.

Zokni, harisnya, harisnyanadrág

Minden nap tisztát kell vennie! A végükben ne legyen vastag a varrás, és a száruknál ne legyen erős a gumírozás.

Ne járjon mezítláb

Ha mezítláb sétál, azt kockáztatja, hogy megsérül a lába, belerúg valamibe az ujjával, vagy éles tárgyra lép, ami felsértheti a bőrét.

Ellenőrizze a cipőit

Mielőtt felvenné, ellenőrizze le a cipője talpát, és győződjön meg arról, hogy nem szúrta át a talpát semmilyen éles tárgy, például tű, szög vagy üvegszilánk. Minden cipő belsejébe nyúljon bele a kezével, és ellenőrizze, hogy nem került bele semmilyen apró tárgy vagy egy kis kavics, és nem gyűrődött fel a talpbetét.

Szoros cipő

A szoros cipő gyakran okoz lábsebet. A láb szűrővizsgálatát végző szakember tanácsot adhat Önnek, milyen cipőt viseljen, és hogyan vásároljon új cipőt.

Apró sérülések és víz hólyagok

Ha bármilyen bőrsérülést, apró vágást vagy víz hólyagot fedez fel a lábán, be kell kötnie steril kötszerrel, és naponta ellenőriznie kell a sebet.

Ne szúrja ki a víz hólyagot! Ha nem gyógyulnak meg pár napon belül, vagy fertőzés tüneteit észleli (duzzanat, melegség, bőrpír vagy fájdalom), forduljon egy cukorbeteg lábbal foglalkozó szakemberhez vagy házi orvosához (telefonszámaik a túldoldalon található).

Recept nélkül kapható tyúkszemtapaszok

Ne használjon recept nélkül kapható tyúkszemtapaszokat! Ezek egyetlen cukorbeteg számára sem ajánlottak, mert olyan bőrsebeket okozhatnak, amelyekből további problémák keletkezhetnek.

Ha bármilyen problémát, eltérést észlel a lábán, keresse fel a cukorbeteg lábbal foglalkozó szakembert vagy a házi orvosát, és kérjen tanácsot!