Môj

Tie správne **KROKY** pre moje nohy.

DIABETES BEZ KOMPLIKÁCIÍ

KROK 1

Pravidelný pohyb

Priemerný človek spraví za deň okolo 3 500 krokov, na udržanie dobrej kondície srdcovo-cievneho systému, ako aj svalstva nôh sa odporúča 10 000 krokov.

KROK 2

Hygiena

Každodenné umývanie vo vlažnej vode. Potrebná je najprv kontrola teploty vody predlaktím. Používať nedráždivé prípravky, ktoré nevysušujú pokožku.

KROK 3

Osušenie

Dôsledné osušenie pokožky. Dávať pozor na priestor najmä medzi prstami.

KROK 4

Kontrola chodidiel

Každý večer prezrieť chodidlá aj zospodu. Ak je to náročné, použiť zrkadlo, lupu alebo požiadať rodinného príslušníka. Hľadajú sa pľuzgiere, otlaky, plesne a zmeny farby kože.

KROK 5

Starostlivosť

Zhrubnutú kožu je potrebné odstrániť pemzou. Chodidlá starostlivo premasírovať.

KROK 6

Hydratácia

Ošetrenie pokožky špeciálnym prípravkom pre diabetikov, napríklad s obsahom striebra alebo močoviny. Nanáša sa na suché, čisté chodidlá.

KROK 7

Pedikúra

Pravidelná návšteva pedikérky, aspoň raz za mesiac. Pri starostlivosti doma sa vyvarovať zastrihnutiu a poraneniu, nechty zarovnať dorovna pilníkom.

KROK 8

Ponožky

Ponožky bavlnené, bez švíkov a silnej gumičky, ktorá obmedzuje prietok krvi. Farba by mala byť bledá. Na bledej ponožke vidno, ak došlo k poraneniu pokožky.

KROK 9

Topánky

Nechodiť naboso! Topánky kupovať v popoludňajších hodinách, najlepšie kožené, plné, bez úzkej špičky. Diabetici majú nárok na predpis diabetickej ortopedickej obuvi.

KROK 10

Pravidelné kontroly

Pravidelne navštevovať diabetológa a taktiež pri akejkoľvek zmene alebo poranení na nohách. Včasným riešením sa komplikáciám môžeme vyhnúť.