

Stopa cukrzycowa, czyli Zespół stopy cukrzycowej

Zespół stopy cukrzycowej jest jednym z powikłań cukrzycy. Stopa cukrzycowa ma charakterystyczny wygląd. Skóra staje się sucha, łuszcząca się, pozbawiona owłosienia, w okolicy pięt i na innych wystających częściach stopy mogą pojawić się pęknięcia z ogniskami owrzodzenia i wręcz martwicy. Paznokcie z powodu zaburzeń wzrostu są zdeformowane, a cała stopa jest niedożywiona i sina.

Jak go rozpoznać? Zespół Stopy Cukrzycowej jest bardzo złożonym zagadnieniem. Każda nieprawidłowość m. in. czucia bólu, odczuwania temperatury, zaburzenia pracy mięśni w obrębie stopy, zanik owłosienia na stopie i palcach, zanik podskórnej tkanki tłuszczowej, pękające pięty z widocznymi bruzdami powinny być alarmem dla osoby chorej na cukrzycę.

Często występującym powikłaniem stopy cukrzycowej jest owrzodzenie, a bezpośrednim sprawcą powstawania owrzodzenia może być uraz powstały na skutek na przykład złe dobrane obuwia. Poważne owrzodzenie może stać się nie tylko przyczyną amputacji, ale stwarza wręcz zagrożenie dla życia. Aby uniknąć powikłań i nie dopuścić do powstawania owrzodzeń, bardzo ważne jest regularnie odwiedzanie specjalisty podologa, który w sposób profesjonalny zajmie się stopami osoby chorej na cukrzycę. Podolog posiada niezbędną wiedzę i umiejętności pozwalające w bardzo bezpieczny sposób wykonywać wszelkie zabiegi profilaktyczne w obrębie stóp diabetyków, tak aby nie powstawały owrzodzenia.

Zestaw zasad pielęgnacji stóp osoby chorej na cukrzycę:

- Stopy należy myć codziennie w letniej wodzie z użyciem mydła. Nie należy zbyt długo moczyć stóp w wodzie. Mogłoby to spowodować zmacerowanie skóry i utratę jej właściwości ochronnych.
- Bardzo ważna jest czynność osuszania. Po każdym umyciu trzeba ostrożnie, ale bardzo dokładnie osuszyć stopy. Ważne, żeby przestrzenie między palcami były suche.
- Kolejnym elementem jest natłuszczenie skóry przy użyciu kremu zalecanego diabetykom, specjalnie wypisanym przez lekarza. Pamiętajmy, żeby za każdym razem dokładnie obejrzeć obie stopy.
- Szczególną ostrożność należy zachować przy obcinaniu paznokci (!) – należy je obcinać prosto, niezbyt krótko, tak by zapobiec ich wrastaniu. Dobrze jest skracać paznokcie zaraz po umyciu stóp, a po ich obcięciu należy je dokładnie wypłukać, tak aby nie były ostre.
- Używanie tylko skarpet bawełnianych, najlepiej bez uciskowych i bezszwowych.
- Do właściwej ochrony stóp niezbędne jest także noszenie prawidłowego obuwia. Buty powinny mieć odpowiedni rozmiar, dostatecznie szerokie, na płaskiej podeszwie, a jeśli już na obcasie, to szerokim, który zapewnia stabilność stóp, wykonane z miękkiej skóry, zakrywające palce. Ważne, żeby obuwie nie uciskało stopy!

Jeśli jesteś chora/y na cukrzycę koniecznie nas odwiedź. Dokładnie obejrzymy Twoje stopy, przeprowadzimy odpowiednio dobrany zabieg i zalecimy wskazania do domowej pielęgnacji dobranej specjalnie dla Ciebie. Zapraszam do Gabinetu Zdrowe Stopy.

A w kolejnym odcinku „STOP(Y)niowania” opowiem Wam o rekonstrukcji paznokci. Dlaczego warto z takiego zabiegu korzystać i w jakich sytuacjach.

Joanna Kowalewska (Gabinet Zdrowe Stopy)