

JAK DBAĆ O STOPY?

- Kontroluj poziom glikemii możliwie jak najlepiej. Wykonuj pomiary glukometrem np. Optium Xido, aby sprawdzać aktualne stężenie glukozy we krwi.
- W razie powstania pęcherza lub owrzodzenia na stopie, zasięgnij porady bezpośrednio u swojego lekarza prowadzącego lub zwróć się do diabetologa.
- Utrzymuj stopy w czystości. Myj je codziennie i starannie osuszaj, szczególnie między palcami. Po myciu wcieraj w stopy krem nawilżający, omijając przestrzenie między palcami.
- Skracaj paznokcie. Obecnie zaleca się delikatne zaokrąglanie ich po obu stronach. Aby uniknąć skaleczenia, regularnie opiłuj paznokcie zamiast je obcinać.
- Wybieraj dobrze dopasowane obuwie. Zwracaj uwagę także na skarpetki. Niektóre zbyt obcisłe skarpetki z włókien sztucznych mogą powodować otarcia.
- Nie narażaj stóp na skaleczenia. Nie chodź boso, szczególnie jeśli nie masz w stopach pełnego czucia. W domu noś kapcie, a na spacer po plaży wkładaj sandały.



Konsultacja merytoryczna –
Dr n. med. Andrzej Dybała,
Specjalista chorób wewnętrznych, Diabetolog



Pielęgnacja
stóp



Abbott Laboratories Poland Sp. z o.o.
Abbott Diabetes Care
ul. Postępu 21 B, 02-676 Warszawa



Dział Obsługi Klienta
czynny pon.-pt. w godz. 8-17



Bezpłatna Infolinia: 800 222 688



www.xido.pl

ADC/W/6pak/PS/10/2014 © 2014 Abbott. All rights reserved.



Informacje zawarte w niniejszej broszurze nie stanowią porady lekarskiej, która może być udzielona wyłącznie przez lekarza.

Pomimo iż Abbott Diabetes Care dokłada wszelkich starań, aby w przedmiotowym materiale nie pojawiły się żadne informacje, opinie ani oświadczenia, które mogą wprowadzać w błąd, podkreślamy, że informacje zawarte w przedmiotowym materiale stanowią streszczenie niezależnych ocen i opinii autorów oraz osób z nimi współpracujących. Zważywszy na powyższe, Abbott Diabetes Care nie bierze żadnej odpowiedzialności za skutki jakiegokolwiek niedokładnych lub wprowadzających w błąd informacji lub oświadczeń. Abbott Diabetes Care nie zatwierdza również zawartości ani zastosowania dowolnego produktu leczniczego, leku, ani wyrobu medycznego w sposób wykraczający poza bieżące zastosowanie objęte rejestracją na jakimkolwiek terytorium.

Szczegółowe informacje dotyczące produktów leczniczych lub wyrobów medycznych omówionych w przedmiotowym materiale znajdują się odpowiednio w Charakterystyce Produktu Leczniczego lub Instrukcji Użytkownika dostarczonych wraz z produktem leczniczym lub wyrobem medycznym. Charakterystyka produktu leczniczego oraz Instrukcja Użytkownika zawierają wskazania, przeciwwskazania, skutki uboczne, zalecane procedury, ostrzeżenia i środki ostrożności.

DLA DIABETYKÓW

Glukometr Optium *Xido*

Bez kodowania!

 **Abbott**
Diabetes Care

Glukometr Optium *Xido*

Bez kodowania!

 **Abbott**
A Promise for Life

DLACZEGO TRZEBA DBAĆ O STOPY?

Trwająca latami cukrzyca może powodować problemy ze stopami, głównie ze względu na uszkodzenia nerwów.

Uszkodzenie nerwów w stopach nazywamy neuropatią. Dochodzi do niego, jeśli przez wiele lat stężenie glukozy we krwi jest zbyt wysokie.

Neuropatia powoduje, że stopy stają się mniej wrażliwe na ból i temperaturę, przez co łatwiej o różnego rodzaju wypadki:

- Możesz nadepnąć na coś ostrego i nie zdawać sobie z tego sprawy.
- Ogrzewając stopy, możesz nie zauważyć, że znajdują się one zbyt blisko źródła ciepła.

Do przewlekłych powikłań cukrzycy zalicza się m.in. zespół stopy cukrzycowej, który powstaje w wyniku uszkodzenia układu nerwowego i naczyniowego oraz podatności na infekcje bakteryjne.

SŁABE KRAŻENIE

Jeśli krążenie krwi w stopach jest osłabione, okres gojenia się ran może się znacznie wydłużyć.

Palenie w dużym stopniu zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń krążenia krwi w stopach, ale również zawału i udaru. Jeśli palisz, a Twoje stopy często są chłodne, to kolejny argument za definitywnym rzuceniem palenia.

JEŚLI MASZ SŁABE KRAŻENIE KRWI I ZIMNE STOPY:

- Nie kładź stóp na gorącym grzejniku.
- Nie używaj termoforu (pojemnika z gorącą wodą).
- Nie rozgrzewaj stóp za pomocą gorącej kąpieli lub moczenia ich w gorącej wodzie.

PAMIĘTAJ!

- Ubieraj się ciepło, żeby utrzymać odpowiednią temperaturę ciała.
- Wykonuj ćwiczenia, aby pobudzić krążenie krwi w stopach – ruszaj palcami, wykonuj ruchy okrężne stopą w prawo i w lewo.
- W domu noś ciepłe bawełniane skarpetki i kapcie. Skarpetki wkładaj również na noc, upewniwszy się, że nie są zbyt ciasne i nie utrudniają krążenia krwi. Wybieraj skarpetki bezuciskowe.
- Wychodząc z domu zimą, wkładaj ciepłe skarpetki i ocieplane buty. Upewnij się jednak, czy grube skarpetki nie sprawiają, że buty są zbyt ciasne.
- Przed kąpielą sprawdź temperaturę wody, zanurzając w niej łokieć, aby upewnić się, czy nie jest zbyt gorąca.



O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ?

- Codziennie sprawdzaj stan stóp – zwróć uwagę, czy nie ma na nich pęcherzy, skaleczeń czy zadrapań. Podeszwy stóp łatwiej obejrzeć za pomocą lusterka. Jeśli masz słaby wzrok, poproś o pomoc znajomego lub członka rodziny. Objawami zakażenia mogą być czerwone, opuchnięte i gorące stopy.
- Regularnie sprawdzaj stan swoich stóp podczas wizyty u diabetologa.
- Nie usuwaj samodzielnie odcisków i brodawek!
- Po pomoc w usunięciu odcisków i brodawek udaj się do specjalisty. Nigdy nie próbuj samodzielnie radzić sobie z odciskami czy brodawkami za pomocą płynów, maści, produktów kosmetycznych lub plastrów, ponieważ zawierają one kwasy, które mogą spowodować kolejne uszkodzenia.

OBJAWY STOPY CUKRZYCOWEJ

- Zaburzone odczuwanie bólu,
- Niedokrwienie stóp,
- Gorsze gojenie się ran,
- Tworzenie się odcisków, stwardnień, owrzodzeń, stanów zapalnych i innych uszkodzeń skóry,
- Deformacje kości.