

# ZDRAVA STOPALA

Informacije za pacijente



Dijabetes melitus tip 2

Program za upravljanje bolestima



# ZDRAVA STOPALA SA DIJABETESOM MELITUS TIP 2 – ŠTA MOGU DA UČINIM?

**Sve više i više ljudi oboleva od dijabetesa melitus tipa 2. Ozbiljna dugoročna posledica može da bude dijabetesno stopalo. Ako se ne prepozna na vreme i ne leči pravilno, to može dovesti do problema.**

Zato nemojte dozvoliti da dođe do toga! Što više aktivno radite na svom zdravlju, to će imati bolji uticaj na tok vaše bolesti. Obratite pažnju na sledeće stavke:

## **Uravnotežena ishrana**

Najbolje je odabrati kombinaciju sa puno svežeg voća i povrća, integralnih proizvoda od žitarica i malo namirnica životinjskog porekla. Probajte da jedete namirnice sa što manje masnoće i šećera. Unošenje tečnosti je jako važno – u idealnom slučaju tečnosti bez šećera!

## **Dovoljno fizičke aktivnosti**

Unesite više kretanja u svoj svakodnevni život i polako ga pojačavajte. Razgovarajte sa svojim lekarom o tome koja vrsta fizičke aktivnosti je najbolja za vas i koliko opterećenje možete da podnesete.

## **Telesna težina**

Uz uravnoteženu ishranu i dovoljno fizičke aktivnost možete trajno izgubiti višak kilograma. Važno je da ne jedete preko dnevne potrebe za energijom. To možete postići mešovitom hranom sa malo masti, sa visokim procentom vlakana i odgovarajućom veličinom porcija.

## **Prestanak pušenja**

Započnite novi život bez dima. Vaš lekar će vas rado posavetovati i pomoći vam da postanete nepušač.

## **Redovno uzimanje lijekova**

Ako uzimate lekove za snižavanje šećera u krvi, potrudite se da ih uzimate redovno.

## **Edukacija dijabetičara**

U sklopu edukacije dijabetičara naučićete sve što trebate znati o dijabetesu u grupi, tako da možete delovati samostalno i nezavisno. Obrađuje se i tema „zdrava stopala“.



Foto: © Visionär/Fotolia.com

**Otiđite jednom godišnje na lekarski pregled, jer oštećenja često mogu proći nezapaženo i bez bolova.**

## **Pregled stopala**

Kako bi se rano otkrila moguća posledična oštećenja, program „Aktivna terapija“ posebno težište stavlja na redovne medicinske preglede stopala. Pregled uključuje proveru pulsa stopala (na preponama, zakolenskom delu, unutrašnjoj strani stopala i grani stopala) i osećaj vibracija

(pomoću zvučne viljuške), percepciju pritiska i osećaj temperature. To treba da radite jednom godišnje. Ako je potrebno, lekar će vas uputiti u ambulantu za dijabetesno stopalo. Na našoj web stranici možete pogledati pregled dijabetesnog stopala.

# ŠTA MOŽE DA SE DESI?

Dijabetesno stopalo je uzrokovano poremećajima cirkulacije i/ili smanjenom provodljivošću nerava. Opasnost postoji u tome što su promene dijabetesnog stopala gotovo bezbolne zbog nervnih poremećaja - te stoga mogu nastati i nezapaženo.

## Poremećaj cirkulacije

Sužavanje krvnih sudova (arterija) može dovesti do nedovoljnog snabdevanja krvlju. Posledice zavise od razvoja i lokacije suženja sudova. Mogu da se pojave u potkolenici, natkolenici ili karlici.

### ZNAKOVI

- ... Hladna i bleđa stopala
- ... Vrhovi nožnih prstiju i rubovi stopala su plavičasto bleđi
- ... Koža je bleđa i tanka
- ... Bolovi i grčevi u listovima prilikom hodanja
- ... Vrhovi nožnih prstiju i pete su crni (=početna gangrena stopala)
- ... Simptomi su blaži kada stojite – poznati su kao bolest razgledanja izloga. (Ne čekajte da vas noge zabolje dok hodate, zastanite pre toga, kako mišići na bi ostali nedovoljno snabdeveni.)

## Poremećaji nerava

Stalno povišen nivo šećera u krvi utiče na funkcionisanje nervnog sistema, jer ga snabdevaju najmanji krvni sudovi. Naročito su pogođena nervna vlakna na stopalima i nogama.

### ZNAKOVI

- ... Topla i izrazito suva stopala
- ... Žuljevi, zadebljala koža i urezi
- ... Česta pojava gljivica na noktima i glavi
- ... Počinje peckanje, trnci i parestezije
- ... Smanjen osećaj za vibracije
- ... Smanjen osećaj na pritisak
- ... Trnjenje, nesigurnost u hodu
- ... Žareći bol i osećaj vrućine, posebno noću i u mirovanju
- ... Smanjen osećaj za temperaturu, zbog čega postoji opasnost od opekotina ili smrzotina
- ... Smanjen ili ugašen osećaj boli
- ... Stvaranje čekičastih/kandžastih prstiju

# ČIREVI

Ograničena funkcija nerava dovodi do nepravilnog opterećenja stopala i time do povećanog stvaranja otvrdle kože i žuljeva. Ispod njih mogu da se stvore krvni podlivi, koje se u najgorem slučaju otvaraju i dovode do otvorenih čireva. Ako se čirevi prošire, možda će biti potrebna amputacija delova stopala.

Ali i zbog poremećaja cirkulacije, npr. na nožnim prstima ili prednjem delu stopala, mogu se razviti čirevi.

Da bi se ovaj rizik uzeo u obzir, preporučuje se profesionalni pedikir (vidi i stranicu 8) za dijagnostikovane poremećaje cirkulacije krvi i/ili poremećaj nerava.

Sve ove komplikacije nastaju polako i godinama. Ako se prvi znaci na vreme prepoznaju, imate



Foto: © AB Photography/Fotolia.com

šansu da intervenišete – pre nego što se pojave veći problemi i pre nego što se otvore rane.

Možete puno doprineti tome! Kroz doslednu i redovnu samokontrolu svojih stopala možete brzo uočiti i najmanje promene i ozlede i pravilno reagovati.

Na sledećim stranicama možete pročitati o tome na što biste trebali obratiti pažnju i šta još možete učiniti za zdravlje svojih stopala.



## VAŽNO

- ... Zbog poremećaja nerava možda nećete sećati bol. Čak i ako rane ne bole, morate se odmah obratiti lekaru!
- ... Izbegavajte da hodate bos! Da biste smanjili rizik od povređivanja, nemojte hodati bos!



Foto: © Alexander Rathsf/Fotolia.com



## KONTROLNA LISTA

Uvek pregledajte noge sa svih strana. Pomoću ogledala možete videti donji deo stopala.

- Da li je li stopalo otečeno?
- Imate li osećaj da je stopalo toplo?
- Vidite li tragove pritiska ili plikove?
- Ima li stopalo žuljeve ili kurje oči?
- Da li se koža menja ili menja boju?
- Postoje li male rane, pukotine ili ogrebotine?
- Jesu li nokti zadebljali ili obojeni?
- Da li je urastao neki nokat?
- Da li je koža između prstiju beličasta (gljivična infekcija)?

# KAKO DA SE PONAŠAM ISPRAVNO?

- ... Ako imate **svu, ispucalu kožu**, možete sami da poboljšate njeno stanje negom i utrljavanjem kreme.
- ... Ako je koža vlažna usled **znojenja**, tuširajte noge nekoliko puta dnevno i svakodnevno obuvajte čiste pamučne kratke ili duge čarape.
- ... Ako imate **blago zadebljalu kožu**, pažljivo je uklonite plovućcem. Nikada ne upotrebljavajte gvozdenu turpiju ili flastere za zadebljalu kožu!!!
- ... Ako se stvorila **jako zadebljala koža** i kurje oči, preporučuje se profesionalna nega stopala kod pedikira, uz dodatnu edukaciju o „dijabetesnom stopalu“. Razgovarajte o tome sa svojim lekarom na sledećem pregledu!
- ... U slučaju da imate **plikove, rane, povrede**, morate koristiti sterilne zavoje za rane i odmah potražiti lekara - čak i ako nemate bolove!  
Hodajte što je manje moguće dok rana ne zaraste. Ako morate nešto da obavite, nosite **posebne cipele za smanjenje pritiska**.
- ... **Infekcije** se, obično, suzbijaju antibioticima u obliku tableta. Ali o tome može da odluči samo lekar.
- ... U slučaju **oticanja, jakog crvenila, grejanja, bolova (znaci upale)**, molimo vas da se obratite svom lekaru!
- ... Kod **nepavilnog položaja nogu i tačaka pritiska**, pomoći će ako vam ortopedski obučar napravi odgovarajući uložak i ortopedske cipele.
- ... Sumnju u **gljivice na noktima** treba da potvrdi dermatolog, koji će, po potrebi, uvesti dalju terapiju.
- ... Ako imate **hladna stopala**, lekar mora razjasniti ima li oštećenja krvnih sudova. Najbolje je nositi tople vunene kratke čarape koje ne stiskaju. Mogu pomoći i masaže, kupke naizmenično toplom i hladnom vodom i vežbe za stopala! Nikada ne pokušavajte zagrejati noge vrućim kupkama za stopala ili grejačima. Ovo može dovesti do teških opekotina, ako postoji poremećaj nerava! Odlazak u saunu dozvoljen je samo nakon konsultacije s lekarom.

Tretirajte svoja stopala pravilno, jer vas ona nose celog života.



# DNEVNA NEGA STOPALA

- 1** Svakodnevno perite stopala u mlakoj vodi (max. 37 °C), ali ne duže od 5 minuta! Koristite blagi sapun.
- 2** Posušite noge pažljivo mekim peškirom ili peškirom za jednokratnu upotrebu. Ne zaboravite na razmake između nožnih prstiju.
- 3** Tretirajte žuljeve i zadebljalu kožu samo prirodnim plavcem, nikada turpijama za zadebljalu kožu ili oštrim sečivima! Četke i rukavice za masažu mogu da izazovu iritaciju na koži.
- 4** Uvek turpijajte ravno nokte na nogama. Ne koristite makaze, jer to stvara rizik od povreda.
- 5** Ako imate kurje oči, urasle nokte ili jake žuljeve, otidite medicinskom pedikuru da vam ih odstrani!
- 6** Uvek dobro utrljajte kremu u svoja stopala, preskočite razmake između nožnih prstiju.
- 7** Nikada nemojte da hodate bosim, jer ćete tako izbeći povrede!
- 8** Svakodnevno menjajte čarape i obratite pažnju na to da ne budu naborane na nozi! Preferiraju se kratke/duge čarape od vune ili sa visokim procentom pamuka.
- 9** Pre obuvanja, pregledajte da li u cipelama ima neko strano telo u njima!
- 10** Obuća mora biti odgovarajuća i da nigde ne pritiska!



## Profesionalna nega stopala

Higijena i čistoća vrlo su važni za negu stopala kod dijabetičara. Vodite računa da vaš pedikir uvek radi sa dezinfikovanim instrumentima. Zadebljala koža se uklanja samo brusilicama, a ne hirurškim skalpelima ili drugim metalnim predmetima.

## Prava obuća je „zlata“ vredna!

Tesna obuća je najčešći uzrok problema sa stopalima. Zbog toga dobro pazite da imate odgovarajuću obuću.

- ... Odgovarajuća obuća nudi vašem stopalu dovoljno mesta po dužini, širini i visini. Ona mora da ima čvrst đon, ravnu petu, mekan materijal za gornji deo obuće. Drvene papuče, gumene čizme i obuća sa debelim šavovima i rupicama nisu pogodne za nošenje.
- ... U kupovinu obuće idite popodne, jer noge tokom dana uglavnom malo oteknu. Optimalnu obuću možete naći i u sportskim radnjama, jer obuća za džoging ispunjava sve zahteve u pogledu odgovarajuće obuće.
- ... Ako ste već imali ranu na nozi, možda će vam biti potrebna posebno pravljena obuća, npr. sa posebnim ležištem stopala. Kod nepravilnog položaja nogu ili amputacije prstiju

Svi pedikiri u Austriji, edukovani za tretiranje bolesnika za dijabetesom, imaju poseban sertifikat i nalepnicu. Listu sa imenima edukovanih pedikira naći ćete u svim ustanovama za njihovo školovanje, u mnogim ambulancama, lekarskim ordinacijama i na veb stranici „Aktivna terapija“.

uglavnom su potrebne ortopedske cipele pravljene po meri.

- ... Izbegavajte (podeljen) uložak, ležišta stopala ili uloške za refleksnom zonom stopala (opasnost od pritiska na određene tačke, sa stvaranjem plikova). Odustanite i od ortopedskih cipela koje izbočenjima podstiču cirkulaciju.
- ... Nosite obuću za kupanje sa glatkom unutrašnjom stranom đona!
- ... Pre obuvanja, proverite rukom da li u obući ima stranih tela!
- ... U zatvorenim cipelama uvek nosite kratke i duge čarape!



# ODRŽAVAJTE SVOJE NOGE U FORMI!

Za sledeće vežbe sedite uspravno na stolici i ne naslanjate se. Noge treba da stoje udobno na podu pod pravim uglom. Ove vežbe iz-

vodite naizmenično svakim stopalom i svakom nogom. Ponovite vežbu oko 10 puta. Pri tome ne smete da imate bolove.



**Vežba 1:**  
Skupite i istežite prste, a između toga ih opustite.



**Vežba 4:**  
Podignite pete, rotirajte ih prema spoljnoj strani i ponovo spustite.



**Vežba 2:**  
Podignite, pa spustite pete.



**Vežba 5:**  
Tapkajte malim koracima napred, a onda nazad.



**Vežba 3:**  
Podignite prednji deo stopala, rotirajte ga prema spoljnoj strani i ponovo spustite.



**Vežba 6:**  
Podignite peškir prstima.



### **Vežba 7:**

Podignite i ispružite jednu nogu, ispružite prednji deo stopala, opustite ga, a zatim ponovo spustite nogu.



### **Vežba 10:**

Podignite i ispružite obe noge, naizmenično istežite prste, a zatim opustite i spustite noge.



### **Vežba 8:**

Podignite i ispružite jednu nogu, povucite prste sebi, opustite ih, a zatim ponovo spustite nogu.



### **Vežba 11:**

Zgužvajte malo novine, ponovo ih ispravite, a zatim pokušajte da ih pocepate.



### **Vežba 9:**

Podignite i ispružite obe noge, kružite stopalima i nogama, a zatim opustite i spustite noge.



### **Vežba 12:**

Za nagradu: masirajte/ gladite jedno stopalo drugim.



Svakodnevnim vežbama podstičete cirkulaciju svojih stopala.



„Aktivna terapija – dijabetes pod kontrolom“ je program lečenja za pacijente koji boluju od dijabetesa melitus tip 2. Obratite se svom lekaru!

**Kontakti:**

**office@therapie-aktiv.at**

**www.therapie-aktiv.at**

**IMPRESUM:**

Vlasnik i izdavač medija: Österreichische Gesundheitskasse,  
Haidingergasse 1, 1030 Beč

[www.gesundheitskasse.at/impresum](http://www.gesundheitskasse.at/impresum)

Redakcija: ÖGK Landesstelle Steiermark, Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz

Fotografije / slike sa naslovnice: © Croce & Wir; Antonioguilletm,

Viacheslav Anyakin, snyfer / Fotolia.com

Izradio: Online-Ausgabe

Izdanje 2020

Serbisch

Radi lakšeg čitanja, rodne formulacije se uvek odnose podjednako i na žene i na muškarce.

