

ZDRAVA STOPALA

Informacije za pacijente



Dijabetes melitus tip 2

Program za upravljanje bolestima



ZDRAVA STOPALA SA DIJABETESOM MELITUS TIP 2 – ŠTA MOGU UČINITI?

Sve više i više ljudi oboljeva od dijabetesa melitus tipa 2. Ozbiljna dugoročna posljedica može biti dijabetičko stopalo. Ako se ne prepozna na vrijeme i ne liječi 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 sljedeće stavke:

Uravnotežena ishrana

Najbolje je odabrati kombinaciju sa puno svježeg voća i povrća, integralnih proizvoda od žitarica i malo namirnica životinjskog porijekla. 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 ljekarom o tome koja vrsta fizičke aktivnosti je najbolja za vas i koliko opterećenje možete podnijeti.

Tjelesna težina

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

Prestanak pušenja

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

Redovno uzimanje lijekova

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

Edukacija dijabetičara

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



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

Pregled stopala

Kako bi se rano otkrila moguća posljedična oštećenja, program „Aktivna terapija“ poseban naglasak stavlja na redovne medicinske preglede stopala. Ovo uključuje provjeru pulsa stopala (na preponama, zakoljenskom dijelu, unutrašnjoj strani stopala i grani stopala) i

osjećaj vibracija (pomoću zvučne viljuške), percepciju pritiska i osjećaj temperature. To treba raditi jednom godišnje. Ako je potrebno, ljekar će vas uputiti u ambulantu za dijabetičko stopalo. Na našoj web stranici možete pogledati pregled dijabetičkog stopala.

ŠTA SE MOŽE DESITI?

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

Poremećaj cirkulacije

Sužavanje krvnih sudova (arterija) može dovesti do nedovoljnog snabdijevanja krvlju. Posljedice zavise od razvoja i lokacije suženja sudova. Mogu se pojaviti u potkoljenici, bedru ili karlici.

ZNAKOVI

- ... Hladna i blijeda stopala
- ... Vrhovi nožnih prstiju i rubovi stopala su plavičasto blijedi
- ... Koža je blijeda 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 prije toga, kako mišići na bi ostali nedovoljno snabdjeveni.)

Poremećaji nerava

Stalno povišen nivo šećera u krvi utiče na funkcionisanje nervnog sistema, jer ga opskrbljuju 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 osjećaj za vibracije
- ... Smanjen osjećaj na pritisak
- ... Trnjenje, nesigurnost u hodu
- ... Žareći bol i osjećaj vrućine, posebno noću i u mirovanju
- ... Smanjen osjećaj za temperaturu, zbog čega postoji opasnost od opekotina ili smrzotina
- ... Smanjen ili ugašen osjećaj 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 se stvoriti krvni podlivi, koje se u najgorem slučaju otvaraju i dovode do otvorenih čireva. Ako se čirevi prošire, možda će biti potrebna amputacija dijelova stopala.

Ali i zbog poremećaja cirkulacije, npr. na nožnim prstima ili prednjem dijelu 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 znakovi na vrijeme prepoznaju,



Fotografija: © AB Photography/Fotolia.com

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

Možete puno doprinijeti tome! Kroz dosljednu i redovnu samokontrolu svojih stopala možete brzo uočiti i najmanje promjene i ozljede i pravilno reagovati.

Na sljedećim 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 osjećati bol. Čak i ako rane ne bole, morate se odmah obratiti ljekaru!
- ... Izbjegavajte da hodate bos! Da biste smanjili rizik od povređivanja, nemojte hodati bos!



KONTROLNA LISTA

Uvijek pregledajte noge sa svih strana. Pomoću ogledala možete vidjeti donji dio stopala.

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

KAKO DA SE PONAŠAM ISPRAVNO?

- ... Ako imate **suhu, ispucalu kožu**, možete sami poboljšati njeno stanje negom i utrljavanjem kreme.
- ... Ako je koža vlažna usljed **znojenja**, tuširajte noge nekoliko puta dnevno i svakodnevno obuvajte čiste pamučne kratke ili duge čarape.
- ... Ako imate **blago zadebljalu kožu**, pažljivo je uklonite plovućem. Nikada ne upotrebljavajte željeznu turpiju ili flastere za zadebljalu kožu!!!
- ... Ako se stvorila **jako zadebljala koža** i kurje oči, preporučuje se profesionalna njega stopala kod pedikira, uz dodatnu edukaciju o „dijabetičkom stopalu“. Razgovarajte o tome sa svojim ljekarom na sljedećem pregledu!
- ... U slučaju da imate **plikove, rane, povrede**, morate koristiti sterilne zavoje za rane i odmah potražiti ljekara - 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 odlučiti samo ljekar.
- ... U slučaju **oticanja, jakog crvenila, grijanja, bolova (znaci upale)**, molimo vas obratite se svom ljekararu!
- ... Kod **nepravilnog 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 daljnju terapiju.
- ... Ako imate **hladna stopala**, ljekar mora razjasniti ima li oštećenja krvnih sudova. Najbolje je nositi tople vunene kratke čarape koje ne stiskaju. Mogu pomoći i masaže, kupke naizmjenično toplom i hladnom vodom i vježbe za stopala! Nikada ne pokušavajte zagrijati noge vrućim kupkama za stopala ili grijačima. Ovo može dovesti do teških opekotina, ako postoji poremećaj nerava! Odlazak u saunu dozvoljen je samo nakon konsultacije s ljekarom.

Tretirajte svoja stopala pravilno, jer vas ona nose cijeli život.



DNEVNA NJEGA 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 ručnikom za jednokratnu upotrebu. Ne zaboravite na razmake između nožnih prstiju.
- 3** Tretirajte žuljeve i zadebljalu kožu samo prirodnim plavućem, nikada turpijama za zadebljalu kožu ili oštrim sječivima! Četke i rukavice za masažu mogu izazvati iritaciju na koži.
- 4** Uvijek turpijajte ravno nokte na nogama. Ne koristite makaze, jer to stvara rizik od ozljeda.
- 5** Ako imate kurje oči, uralasle nokte ili jake žuljeve, otidite medicinskom pedikuru da vam ih odstrani!
- 6** Uvijek dobro utrljajte kremu u svoja stopala, preskočite razmake između nožnih prstiju.
- 7** Nikada nemojte hodati bosim, jer tako ćete izbjeći ozljede!
- 8** Svakodnevno mijenjajte 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** Prije obuvanja, pregledajte da li u cipelama ima neko strano tijelo u njima!
- 10** Obuća mora biti odgovarajuća i da nigdje ne pritiska!

Profesionalna njega stopala

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

Prava obuća je „zlata“ vrijedna!

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

- ... Odgovarajuća obuća nudi vašem stopalu dovoljno mjesta po dužini, širini i visini. Ona mora da ima čvrst đon, ravnu petu, mekan materijal za gornji dio 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 nabreknu. Optimalnu obuću možete naći i u sportskim radnjama, jer obuća za džoging ispunjava sve zahtjeve 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 naljepnicu. Listu sa imenima edukovanih pedikira naći ćete u svim ustanovama za njihovo školovanje, u mnogim ambulancama, ljekarskim ordinacijama i na web strani „Aktivna terapija“.

uglavnom su potrebne ortopedske cipele pravljene po mjeri.

- ... Izbjegavajte (podijeljen) 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!
- ... Prije obuvanja, provjerite rukom da li u obući ima stranih tijela!
- ... U zatvorenim cipelama uvijek nosite kratke i duge čarape!



ODRŽAVAJTE SVOJE NOGE U FORMI!

Za sljedeće vježbe sjedite uspravno na stolici i ne naslanjate se. Noge treba da stoje udobno na podu pod pravim uglom. Ove vježbe iz-

vodite naizmjenično svakim stopalom i svakom nogom. Ponovite vježbu oko 10 puta. Pri time ne smijete imati bolove.



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



Vježba 4:
Podignite pete, rotirajte ih prema vani i ponovo spustite.



Vježba 2:
Podignite, pa spustite pete.



Vježba 5:
Tapkajte malim koracima naprijed, a onda nazad.



Vježba 3:
Podignite prednji dio stopala, rotirajte ga prema vani i ponovo spustite.



Vježba 6:
Podignite peškir prstima.



Vježba 7:

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



Vježba 10:

Podignite i ispružite obje noge, naizmjenično istežite prste, a zatim opustite i spustite noge.



Vježba 8:

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



Vježba 11:

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



Vježba 9:

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



Vježba 12:

Za nagradu: masirajte/ gladite jedno stopalo drugim.



Svakodnevnim vježbama podstičete cirkulaciju svojih stopala.



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

Kontakti:

office@therapie-aktiv.at

www.therapie-aktiv.at

IMPRESUM:

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

www.gesundheitskasse.at/impressum

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

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

Viacheslav Anyakin, snyfer / Fotolia.com

Izradio: Online-Ausgabe

Izdanje 2020

Bosnisch

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

