

ZDRAVA STOPALA

Informacije za bolesnike



Dijabetes melitus tipa 2

Disease Management Programm



ZDRAVA STOPALA KOD DIJABETESA MELITUSA TIP 2 – ŠTO JA MOGU UČINITI?

Sve više ljudi obolijeva od dijabetesa melitusa tipa 2. Ozbiljna dugoročna komplikacija može biti dijabetičko oboljenje stopala. Ako se ova bolest ne prepozna u ranoj fazi i ne liječi pravilno, to može dovesti do problema.

Zato ne dopustite da dođe do toga! Što aktivnije radite na svom zdravlju, to će utjecaj na tijek vaše bolesti biti bolji. Zato obratite pažnju na sljedeće točke:

Uravnotežena prehrana

Najbolje je odabrati kombinaciju dosta svježeg voća i povrća, proizvoda od cjelovitih žitarica i malo namirnica životinjskog podrijetla. Pokušajte jesti što manje hrane koja sadrži masti i šećer. Unos tekućine je vrlo važan – najbolje je piti napitke bez šećera!

Dovoljno kretanja

Uvedite više kretanja u svakodnevni život i polako povećavajte intenzitet kretanja. Razgovarajte sa svojim liječnikom o tome koja je vrsta vježbanja i koji intenzitet fizičke aktivnosti najbolji za vas.

Tjelesna težina

Uravnoteženom prehranom i uz dovoljno kretanja možete trajno smanjiti prekomjernu težinu. Važno je ne jesti više od dnevnih energetske potrebe. To možete postići raznovrsnom prehranom namirnicama s niskim udjelom masti, bogatim vlaknima te prikladnim veličinama porcija.

Prestanak pušenja

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

Redovito uzimanje lijekova

Ako uzimate lijekove koji snižavaju vrijednosti šećera u krvi, pazite da ih redovito uzimate.

Obuke o dijabetesu

U sklopu grupne obuke u području dijabetesa saznat ćete sve što trebate znati o dijabetesu, kako biste mogli preuzeti odgovornu i aktivnu ulogu u svom djelovanju. Na edukacijama se obrađuje i tema „Zdrava stopala“.



Otiđite jednom godišnje liječniku na pregled stopala jer se oštećenja često pojavljuju neprimjetno i nisu praćena bolovima.

Pregled stopala

Kako bi se eventualna posljedična oštećenja što prije otkrila, u programu Therapie Aktiv posebna se pažnja pridaje redovitom liječničkom pregledu stopala.

On obuhvaća palpaciju pulseva na stopalu (na preponi, koljenskoj jami, unutrašnjoj strani gležnjske kosti i na hrptu stopala), provjeru

osjeta vibracije (pomoću zvučne vilice), osjeta pritiska i osjeta toplo-hladno.

Ovaj bi pregled trebalo napraviti jednom godišnje. Po potrebi će vas vaš liječnik uputiti u ambulantu za liječenje dijabetičkog stopala. Kako se odvija pregled dijabetičkog stopala, možete pogledati na našoj internetskoj stranici.

ŠTO SE MOŽE DOGODITI?

Dijabetičko stopalo nastaje uslijed poremećaja cirkulacije i/ili smanjene vodljivosti živaca. Opasnost je to što zbog poremećaja živaca dijabetičke promjene stopala mogu nastajati gotovo bez bolova, što znači i neprimjetno.

Cirkulacijske smetnje

Uslijed suženja krvnih žila koje odvođe krv iz srca (arterije) može doći do nedostatne opskrbe krvlju. Posljedice ovise o razvoju i mjestu suženja krvnih žila. Mogu se pojaviti u potkoljenici, natkoljenici ili u zdjelici.

ZNAKOVI

- ... Hladna i blijeda stopala
- ... Vrhovi nožnih prstiju i rubovi stopala poprimili su plavkastu boju
- ... Koža je blijeda i tanka
- ... Bolovi i grčevi u listovima prilikom hodanja
- ... Promjena boje vrhova nožnih prstiju i pete u crnu (= početak gangrene stopala)
- ... Simptomi se ublažuju kad zastanete – bolest poznata i kao intermitentna klaudikacija (bol u nogama za vrijeme hodanja). (Ne čekajte da vas noge zaboje dok hodate, stanite još ranije, da vam mišići ne ostanu bez opskrbe.)

Smetnje živaca

Ako je razina šećera u krvi stalno povišena, to narušava funkciju živčanog sustava jer njega opskrbljuju najsitnije krvne žile. Time su najviše pogođena živčana vlakna na stopalima i nogama.

ZNAKOVI

- ... Topla i ekstremno suha stopala
- ... Žuljevi, naslage roževine i napukline
- ... Česta gljivična infekcija noktiju i kože
- ... Početno trnjenje, mravinjanje i parestezije
- ... Smanjen osjet vibracije
- ... Smanjen osjet pritiska
- ... Utrnulost, nesiguran hod
- ... Žareća bol i osjećaj vrućine, osobito noću i u mirovanju
- ... Oslabljen osjet temperature, zbog čega postoji opasnost od opekline ili smrzotina
- ... Smanjen ili ugašen osjet boli
- ... Nastajanje čekićastih/kandžastih prstiju

VRIJEDOVI (ULKUSI)

Zbog ograničene funkcije živčanog sustava dolazi do pogrešnog opterećivanja tabana i time do povećanog stvaranja roževine i natisaka. Ispod njih se mogu stvoriti krvni podljevi, koji u najgorem slučaju mogu puknuti i prouzrokovati otvorene vrijedove. Ako se oni prošire, može biti potrebna amputacija dijelova stopala.

Međutim, i cirkulacijske smetnje, npr. na prstima ili prednjem dijelu stopala, mogu uzrokovati nastanak vrijedova.

Uzimajući u obzir ovu opasnost, u slučaju dijagnosticiranih smetnji cirkulacije i/ili živčanog sustava bila bi preporučljiva profesionalna njega stopala (vidi također 8. stranicu).

Sve navedene komplikacije razvijaju se polako i godinama. Ako se na vrijeme prepoznaju prvi



Fotografija: © AB Photography/Fotolia.com

znakovi, dobivamo priliku intervenirati, i to još prije nego što nastupe veći problemi i otvorene rane.

U tom smislu vi možete mnogo doprinijeti! Dosljednom i redovitom kontrolom svojih stopala možete brzo primijetiti i najmanje promjene i ozljede i pravilno reagirati.

Na što biste pri tome trebali pripaziti i što osim toga još možete učiniti za zdravlje svojih stopala, možete pročitati na idućim stranicama.



VAŽNO

- ... Zbog živčanih poremećaja moguće je da ne osjećate bolove. Ako rane i ne bole, morate bez odgađanja otići k liječniku!
- ... Izbjegavajte hodanje bosih nogu! Da biste smanjili rizik od ozljede, ne biste trebali hodati bos!



KONTROLNI POPIS

Prekontrolirajte svoja stopala uvijek sa svih strana. Pomoću zrcala možete dobro promotriti i donju stranu stopala.

- Je li stopalo otečeno?
- Imate li osjećaj da je stopalo toplo?
- Vidite li natiske ili mjehure?
- Ima li na stopalu rožnatih žuljeva ili kurjih očiju?
- Je li koža promijenjena ili je promijenila boju?
- Ima li malih rana, pukotina ili ogrebotina?
- Jesu li nokti zadebljani ili su promijenili boju?
- Je li nokat urastao?
- Ima li koža između nožnih prstiju bjelkastu boju (gljivična infekcija)?

KAKO SE PONAŠATI PRAVILNO?

- ... Ako je **koža suha, ispucala**, možete sami poboljšati njezino stanje negom stopala i mazanjem kremom.
- ... Ako je koža vlažna zbog **znojenja**, tuširajte stopala više puta na dan i svaki dan obujte nove pamučne kratke ili duge čarape.
- ... Ako primijetite **lagana otvrdnuća kože**, pažljivo ih uklonite kamenom plovućem. Nikada ne upotrebljavajte nožić ili flastere za uklanjanje zadebljane kože!!!
- ... U slučaju **izraženog otvrdnuća kože** i kurjih očiju preporuča se profesionalna njega stopala kod pedikera koji ima dodatnu izobrazbu za „dijabetičko stopalo“. Razgovarajte o tome i sa svojim liječnikom prilikom prvog sljedećeg posjeta!
- ... U slučaju prisutnosti **mjehura, rana, ozljeda**, morate koristiti sterilne zavoje za rane i odmah otići svom liječniku, makar i ne imali bolove!
- ... Dok rana ne zacijeli, hodajte što manje. Ako morate nešto neodgodivo obaviti, hodajte u **posebnoj obući koja rasterećuje pritisak na stopala**.
- ... **Infekcije** se u pravilu suzbijaju antibioticima u obliku tableta. Međutim, o tome može odlučiti samo liječnik kod kojeg se liječite.
- ... U slučaju **oticanja, jače izraženog crvenila, zagrijavanja, boli (znakovi upale)**, otiđite svom liječniku!
- ... U slučaju **pogrešnog položaja stopala i natisaka** pomoći će ortopedski obućar odgovarajućim ulošcima i ortopedskim cipelama.
- ... Sumnju na **gljivičnu infekciju nokta** trebao bi potvrditi dermatolog koji će po potrebi uvesti daljnju terapiju.
- ... Ako su vam **stopala hladna**, liječnik mora utvrditi je su li oštećene krvne žile. Najbolje je da nosite tople vunene čarape koje ne tiskaju. Pomoći mogu i masaže, naizmjenične kupke u hladnoj i toploj vodi kao i gimnastika stopala! Ne pokušavajte nikada ugrijati stopala vrućim kupkama ili grijalicama. To može dovesti do teških opekline, ako su živci oštećeni! Odlasci u saunu dopušteni su samo nakon konzultiranja s liječnikom.

Tretirajte svoja stopala pravilno jer vas ona nose cijeli život.



SVAKODNEVNA NJEGA STOPALA

- 1** Perite stopala svakodnevno u mlakoj vodi (maks. 37 °C), ali ne dulje od 5 minuta! Upotrebljavajte blagi sapun.
- 2** Pažljivo posušite stopala mekanim ručnikom ili ručnikom za jednokratnu uporabu. Nemojte zaboraviti prostor između nožnih prstiju!
- 3** Žuljeve i otvrdnulu kožu odstranjite isključivo prirodnim plovućem, nikada rašpama za uklanjanje zadebljane kože i oštrim britvicama! Četke i rukavice za masažu mogu uzrokovati nadraživanje kože.
- 4** Nokte na nogama uvijek turpijajte ravno. Nemojte upotrebljavati škare jer je opasnost od ozljeda vrlo velika.
- 5** Ako imate kurje oči, urasle nokte ili velike žuljeve, otiđite medicinskom pedikeru da ih ukloni!
- 6** Stopala uvijek dobro namažite kremom, ali izostavite prostor između nožnih prstiju.
- 7** Nemojte nikada hodati bos, na taj način možete izbjeći ozljede!
- 8** Mijenjajte čarape svaki dan i pazite da nema nabora! Prednost dajte vunanim čarapama ili čarapama s visokim udjelom pamuka.
- 9** Prije obuvanja cipela obvezno provjerite ima li u unutrašnjosti stranih predmeta!
- 10** Pripazite da vam cipele dobro pristaju i da vas ne tiskaju!

Profesionalna njega stopala

U njezi stopala kod dijabetičara od velike su važnosti higijena i čistoća. Pazite da vaš pediker uvijek radi s dezinficiranim instrumentima. Uklanjanje zadebljane kože radi se isključivo brusilicama, a ne kirurškim skalpelima ili drugim metalnim predmetima.

Dobra cipela „zlata“ vrijedi!

Pretijesne cipele su najčešći uzrok problema sa stopalima. Zato uvijek pazite da vam obuća dobro odgovara.

- ... Dobra cipela pruža vašem stopalu dovoljno mjesta po dužini, širini i visini. Ima čvrst potplat, nisku petu i mekan materijal gornjišta. Drvene klompe, gumene čizme i cipele s debelim šavovima i ušicama nisu prikladne.
- ... Obuću je najbolje kupovati popodne, jer stopala tijekom dana većinom malo oteku. Optimalne cipele možete kupiti i u trgovini sportskom opremom jer tenisice za trčanje ispunjavaju sve zahtjeve u pogledu odgovarajuće obuće.
- ... Ako ste već imali ranu na stopalu, može biti potrebna izrada specijalne obuće, npr. s posebnim ležištem za stopalo. U slučaju deformacije stopala ili amputacije nožnih

prstiju većinom je potrebna ortopedska obuća izrađena po mjeri.

U Austriji svi pedikeri koji su stručno osposobljeni za tretman kod dijabetesa imaju certifikat i oznaku. Popis s imenima osposobljenih pedikera možete dobiti u svim ustanovama za osposobljavanje, u mnogim ambulancama, liječničkim ordinacijama i na internetskoj stranici programa Therapie Aktiv.

- ... Izbjegavajte (podijeljene) uloške, ležišta za stopala ili uloške s refleksnim zonama stopala (opasnost od natisaka uz stvaranje mjehura). Nemojte nositi ni takozvane zdrave cipele koje masažnim iglicama stimuliraju protok krvi.
- ... Nosite obuću za kupanje s glatkom unutarnjim potplatom!
- ... Prije obuvanja provjerite da u unutrašnjosti obuće nema stranih tijela!
- ... Uvijek obujte kratke ili duge čarape ako nosite zatvorenu obuću!



TRENIRAJTE SVOJA STOPALA!

Za izvođenje sljedećih vježbi, sjedite uspravno na stolicu i ne naslanjajte se. Noge vam trebaju stajati udobno na podu pod pravim kutom.

Vježbe izvodite naizmjenično za svako stopalo i za svaku nogu. Ponavljajte ih oko deset puta. Nijedna vježba ne smije stvarati bol.



Vježba 1:
Grčite i ispružajte nožne prste, povremeno ih opuštajući.



Vježba 4:
Dignite petu, okrećite je prema van i opet spustite.



Vježba 2:
Odižite i spuštajte petu.



Vježba 5:
Sitnim koracima tapkajte prema naprijed i opet nazad.



Vježba 3:
Dižite prednji dio stopala, okrećite ga prema van i opet spustite.



Vježba 6:
Nožnim prstima odižite ručnik s poda.



Vježba 7:

Dignite jednu nogu i ispružite je, ispružite prednji dio stopala, opustite, pa nogu u opuštenom položaju opet spustite na pod.



Vježba 10:

Dignite obje noge i ispružite ih, naizmjenično ispružajte vrhove nožnih prstiju pa noge u opuštenom položaju opet spustite na pod.



Vježba 8:

Dignite jednu nogu i ispružite je, privucite vrhove nožnih prstiju prema sebi, opustite, pa nogu u opuštenom položaju opet spustite na pod.



Vježba 11:

Zgužvajte novine, opet ih izravnajte i zatim ih pokušajte rastrgati.



Vježba 9:

Dignite obje noge i ispružite ih, pravite krugove stopalima pa noge u opuštenom položaju opet spustite na pod.



Vježba 12:

Za nagradu: masirajte/ milujte jednim stopalom drugo.



Svakodnevnom gimnastikom potičete prokrvljenost svojih stopala.



„Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ [Aktivna terapija – dijabetes pod kontrolom] je terapijski program za bolesnike s dijabetesom melitusom tipa 2. Upitajte svog liječnika!

Kontakt:

office@therapie-aktiv.at

www.therapie-aktiv.at

IMPRESUM:

Vlasnik medija i izdavač:

Österreichische Gesundheitskasse, Haidingergasse 1, 1030 Beč

www.gesundheitskasse.at/impressum

Uredništvo:

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

Naslovne fotografije/slike: © Croce & Wir; Antonioguilllem, Viacheslav

Anyakin, snyfer/Fotolia.com

Proizvođač: Online-Version

Izdanje 2020

Kroatisch

Radi lakšeg čitanja, rodno specifične formulacije odnose se uvijek na isti način na žene i muškarce.

