



Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΥ ΠΟΔΙΟΥ

αν μας φροντίζετε

και ξέρετε τι μας αρέσει

και τι όχι,

σας διαβεβαιώνουμε

οτι μπορείτε να...

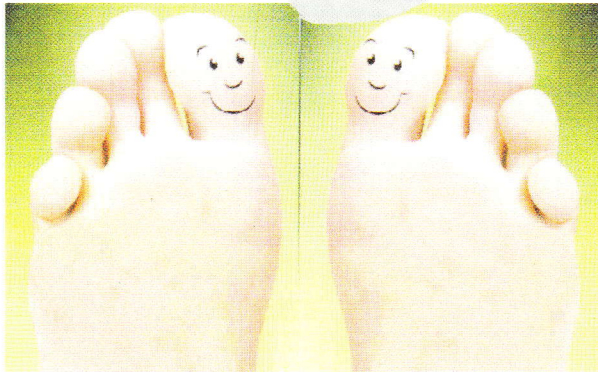
“στηρίξετε” πάνω μας

για μια ζωή!!!

**...ακούστε και εμάς
για μια φορά.
Είμαστε τα πόδια σας!!!**

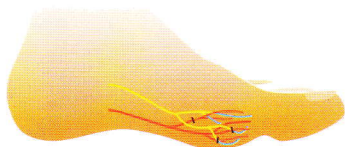
Γεια σας !

Είμαστε τα πόδια και για πρώτη φορά μας δίνεται η
ευκαιρία να σας πούμε τα παράπονα μας, την
δουλειά που κάνουμε, τους φόβους μας, τα
προβλήματα που έχουμε καθώς και τι μας αρέσει
και πώς πρέπει να μας περιποιείστε.



κατ' αρχήν... παράπονα!

Μάλιστα έχουμε παράπονα διότι δεν μας δίνετε καθόλου σημασία. Ακόμη και το βράδυ, πριν πάτε για ύπνο, βουρτσίζετε τα δόντια σας, φτιάχνετε τα μαλλιά σας, κοιτάτε τυχόν σημαδάκι στο πρόσωπο σας και εμάς τίποτα, ούτε μια ματιά. Εάν σας πονέσει λίγο το γόνατο σας ή ο ώμος σας αμέσως ζητάτε βοήθεια. Όλα αυτά για 1-2 αρθρώσεις ή μερικούς μυς. Σιγά τώρα. Εμείς έχουμε 30 αρθρώσεις και ας μην μας φαίνεται. Το μόνο που μας μένει, είναι να ξεκουραστούμε λίγες ώρες το βράδυ για να μπορούμε να φέρουμε εις πέρας την επόμενη κουραστική και επίπονη μέρα. Σε κάθε σας βήμα εμείς μεταφέρουμε πιέσεις τριπλάσιες του βάρους σας. Έτσι για κάθε χιλιόμετρο, εμείς πρέπει να κουβαλήσουμε περίπου ένα τόνο. Ίσως να μην το ξέρετε αλλά εμείς διανύουμε περίπου 400.000 χιλιόμετρα κατά την διάρκεια της ζωής σας. Φαντασθείτε πόσα εκατομμύρια τόνους μεταφέρουμε, αν υπολογίσουμε και υπερωρίες με το τρέξιμο, το χορό, κ. α. Ας μην μιλάμε όμως για αυτά, διότι αρέσουν και σε εμάς. Εμείς ζητάμε να μας δώσετε περισσότερη σημασία, ιδιαίτερα δε όταν υπάρχει σακχαρώδης διαβήτης, γιατί μέσω αυτού εμείς μπορεί να πάθουμε *διαβητική νευροπάθεια και αγγειοπάθεια*.



διαβητική νευροπάθεια - αγγειοπάθεια:

ΝΕΥΡΟΠΑΘΕΙΑ, σημαίνει πολύ απλά ότι κάποια νεύρα έχουν πάθει κάποια ζημιά. Τα νεύρα είναι πολύ σημαντικά για εμάς τα πόδια καθώς και για ολόκληρο το σώμα. Αυτά λοιπόν έχουν δύο κύριες εργασίες να κάνουν :

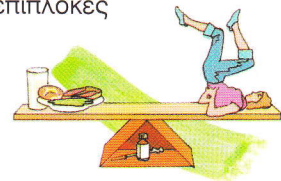
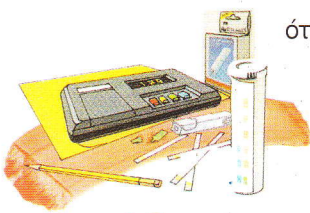
Να δίνουν εντολή να κινηθούν οι μυς όταν εσείς θελήσετε και να αντιλαμβάνονται εξωτερικά ερεθίσματα όπως η θερμοκρασία ή ο πόνος και να τα μεταφέρουν στον εγκέφαλό σας.

Έτσι για παράδειγμα, εάν εμείς τα πόδια είμαστε πολύ κοντά στο τζάκι ή το καλοριφέρ και αρχίζουμε να ζεσταινόμαστε, τα νεύρα μεταφέρουν αυτήν την αίσθηση και κατόπιν μας μετακινείτε για να μην καούμε. Με λίγα λόγια τα νεύρα είναι ...η φωνή μας προς εσάς. Όχι μόνο αυτό, αλλά έχουν και την εποπτεία των μυών για το πότε πρέπει να κινηθούν και πότε όχι.

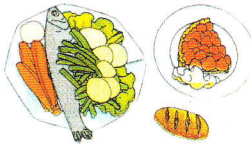
ΑΓΓΕΙΟΠΑΘΕΙΑ, σημαίνει ότι υπάρχει κάποια ζημιά στις αρτηρίες που μεταφέρουν το αίμα. Το αίμα μας μεταφέρει θρεπτικά συστατικά για να μπορούμε εμείς τα πόδια να δουλεύουμε, αλλά και να διορθώσουμε τυχόν τραυματισμούς που μπορεί να πάθουμε. Ο διαβήτης επηρεάζει πολλές φορές τις αρτηρίες με σκλήρυνση και όταν δεν προσέχετε την διατροφή σας, καπνίζετε ή έχετε αρύθμιστη πίεση τότε πολλές φορές τα αγγεία φράζουν. Σε αυτή την περίπτωση, όταν μας βάζετε να περπατήσουμε, ύστερα από μερικά μέτρα δεν έχουν ενέργεια οι μύες μας να συνεχίσουν με αποτέλεσμα να ...ερεθίζουν κάποια νεύρα με συνέπεια εσείς να νοιώσετε έντονο πόνο στα πόδια που σας αναγκάζει να σταματήσετε.

για να μην φτάσει η νευροπάθεια και η αγγειοπάθεια στα... άκρα:

- Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μία πάθηση που συχνά προκαλεί επιπλοκές όπως η νευροπάθεια και η αγγειοπάθεια. Είναι λογικό ότι εάν ελέγχετε το επίπεδο του σακχάρου στο αίμα σας, τότε ελέγχετε την πάθηση και κατά συνέπεια προλαβαίνετε τις επιπλοκές του.



- Θα πρέπει να προσέξετε την διατροφή σας. Σε εμάς τα πόδια δεν αρέσει να είμαστε υπέρβαροι. Αν εσείς θεωρείτε ότι 2-3 κιλά δεν είναι και



τίποτα τρομερό, ρωτήστε και εμάς τα πόδια που



μεταφέρουμε 10 κιλά παραπάνω σε κάθε σας βήμα. Φανταστείτε να σας έβαζε κάποιος μια τσάντα στην πλάτη με 10 κιλά πέτρες. Πώς θα νιώθατε? Κάπως έτσι νιώθουμε και εμείς.

- Εάν καπνίζετε θα πρέπει αμέσως να το σταματήσετε. Το κάπνισμα είναι ο μεγάλος εχθρός των αγγείων που μας μεταφέρουν θρεπτικά συστατικά. Κάθε φορά που εσείς ανάβετε τσιγάρο, εμείς τα πόδια χάνουμε μια σημαντική μερίδα φαγητού. Μην περιμένετε και πολλά από εμάς εάν μένουμε σχεδόν νηστικά.



- Θα πρέπει να μας βάζετε να περπατάμε τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα. Αυτό κάνει καλό στα αγγεία και έρχονται σε εμάς περισσότερα θρεπτικά συστατικά. Άλλωστε το περπάτημα μας κρατάει σε καλή φόρμα.



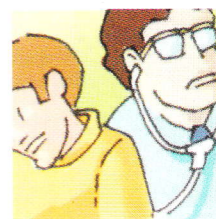
Θέλετε να μάθετε τι... μας αρέσει;

● Το πρώτο που μας αρέσει είναι να μας δίνετε περισσότερη σημασία !!! Να μας κοιτάτε κάθε βράδυ πριν πάτε για ύπνο. Κατά την διάρκεια της ημέρας εμείς μπορεί να έχουμε τραυματισθεί κάπου, να έχουμε αλλάξει το χρώμα μας σε κάποιο σημείο (μπλέ , κόκκινο) κ. α. Αν μας εξετάζετε καθημερινά, οτιδήποτε και να πάθουμε μπορούμε να το προλάβουμε στην αρχή. Είναι πολύ σημαντικό να βλέπετε τις πατούσες μας. Αν δεν μπορείτε να σκύψετε, χρησιμοποιείτε ένα καθρεπτάκι.



● Προτιμούμε να μας φοράτε άσπρες βαμβακερές κάλτσες, χωρίς εσωτερικές ραφές στην περιοχή των δακτύλων. Πολλές φορές οι κακοραμμένες η σκισμένες κάλτσες είναι αιτία τραυματισμού. Το άσπρο χρώμα κάνει πολύ εύκολο τον εντοπισμό των προβλημάτων (όπως λεκέδες από αίμα).

● Μας αρέσει πολύ, αλλά το έχουμε και ανάγκη να μας βλέπει ο γιατρός σας σε τακτά χρονικά διαστήματα. Αυτός θα σας δώσει τις κατάλληλες συμβουλές σχετικά με την φροντίδα μας. Μην διστάσετε να ρωτήσετε ! Μπορεί ένα μικρό σημαδάκι να αποτελεί ένα μεγαλύτερο πρόβλημα. Μην σκέφτεστε ότι θα ...φύγει από μόνο του. Ακόμη υπάρχουν ειδικοί επιστήμονες που ασχολούνται αποκλειστικά με εμάς τα πόδια.

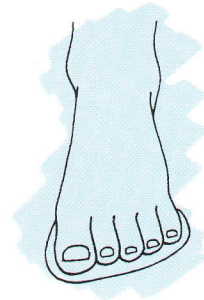


Θέλετε να μάθετε τι... δεν μας αρέσει;

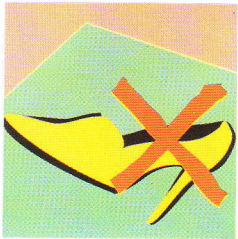
● Δεν μας αρέσει να μας έχετε ξυπόλυτα και να περπατάμε χωρίς καμία προστασία. Μπορεί να πατήσουμε ένα σπασμένο γυαλί ή ένα κομμένο νύχι κ. α. Για να αποφύγουμε τυχόν τραυματισμούς θα πρέπει να μας φοράτε παπούτσια ή παντόφλες με σχετικά σκληρή σόλα.



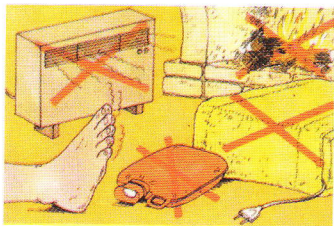
● Δεν μας αρέσει καθόλου όταν μας πιέζετε να μπούμε σε στενά παπούτσια. Αισθανόμαστε άβολα και πολύ συχνά, τραυματιζόμαστε από την τριβή μας με αυτά. Ακόμη αρκετές φορές μπαίνουν στα παπούτσια μικρά πετραδάκια και μας τραυματίζουν. Καλό θα ήταν να ψάχνετε το εσωτερικό τους πριν μας τα φορέσετε.



Άλλες φορές μας αγοράζετε και μικρότερα νούμερα. Αν δεν είσαστε σίγουροι για το μέγεθος και θέλετε να μας αγοράσετε καλά παπούτσια



κάντε το εξής: Βάλτε μας να πατήσουμε σε ένα φύλλο χαρτί και με ένα στυλό σχεδιάστε την περίμετρο μας. Αν κάνετε το ίδιο και με τα...υποψήφια προς αγορά παπούτσια, θα πρέπει η περίμετρος τους να είναι τουλάχιστον ίδια με την δικιά μας περίμετρο.



● Δεν μας αρέσουν οι υπερβολικές θερμοκρασίες. Μην μας βάζετε κοντά σε εστίες θέρμανσης διότι υπάρχει περίπτωση εμείς να πάθουμε εγκαύματα και να μην είμαστε σε θέση να σας προειδοποιήσουμε λόγω νευροπάθειας.

πως θέλουμε να μας... φροντίζετε και περιποιείστε:

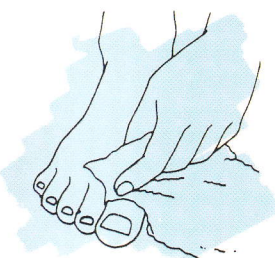
- Να μας πλένετε καθημερινά με χλιαρό (όχι καυτό) νερό και σαπούνι. Μην μας αφήνετε πολύ ώρα στο νερό γιατί μουλιάζουμε. Περίπου 2 -3 λεπτά το καθένα από εμάς.



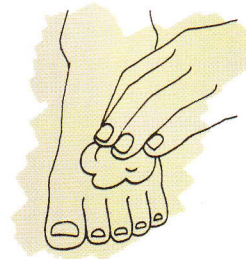
- Εάν στις πατούσες μας υπάρχουν σκληρά σημεία και κάλοι, προσπαθήστε με μία ελαφρόπετρα να τα αφαιρέσετε. Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα όπως ψαλίδια και ξυραφάκια. Μην αγοράζετε από τα φαρμακεία

κερατολυτικές (καυστικές) ουσίες. Αποτανθείτε σε κάποιον ειδικό.

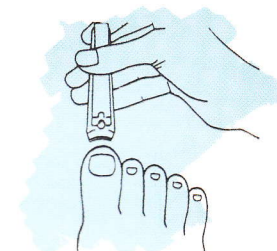
- Μετά από κάθε ποδόλουτρο, να μας στεγνώνετε πολύ καλά, ιδιαίτερα ανάμεσα στα δάκτυλα, με προσοχή. Ανάμεσα στα δάκτυλα είναι η περιοχή που λατρεύουν οι μύκητες λόγω υγρασίας. Αν η περιοχή ανάμεσα στα δάκτυλα σας προκαλεί φαγούρα και έχει άσπρο χρώμα, επικοινωνήστε με τον ιατρό σας.



- Στην περιοχή της πτέρνας και στα σκληρά σημεία να μας βάζετε λίγη ενυδατική κρέμα. Αυτή θα μας διατηρήσει το δέρμα μας ελαστικό και θα εμποδίσει την εμφάνιση ραγάδων. Μην μας βάζετε κρέμα ανάμεσα στα δάκτυλα.



- Για τα νύχια μας προτιμούμε τις λίμες και όχι τα ψαλίδια. Με την λίμα δεν υπάρχει κίνδυνος να κοπεί το νύχι παραπάνω, ούτε και να κοπεί κάποιο μέρος του δακτύλου. Το νύχι λιμάρεται σε ευθεία και ελάχιστα στις γωνίες για να εμποδίσουμε την είσοδό του στο δέρμα. Ακόμη να λιμάρετε και το πάνω μέρος του νυχιού, όταν αυτό έχει υπερβολικό πάχος και πιέζεται από το παπούτσι. Τα νύχια λιμάρονται πάντοτε όταν είναι απολύτως στεγνά, ειδάλλως καταστρέφονται. Με μία παλαιά οδοντόβουρτσα μπορείτε κατόπιν να αφαιρέσετε την σκόνη από τα πλαϊνά αυλάκια. Σε περίπτωση που σας ενοχλεί το νύχι συμβουλευτείτε κάποιον ειδικό.



Τώρα πια γνωρίζετε ποια είναι τα παράπονά μας, καθώς και τους εχθρούς μας όπως τη νευροπάθεια και την αγγειοπάθεια. Γνωρίζετε πλέον τι πρέπει να κάνετε για την αποφυγή τους σε συνεννόηση πάντα με τους γιατρούς σας.

Αλλά ακόμη και εσείς που ήδη έχετε τις παραπάνω επιπλοκές, δεν πρέπει να αποθαρρύνεστε. Από την στιγμή που γνωρίζετε πώς πρέπει να μας φροντίζετε καθώς και ποια είναι αυτά που μας αρέσουν και ποια όχι, είμαστε σίγουροι ότι θα καταφέρουμε να ολοκληρώσουμε χωρίς προβλήματα εκείνο το ταξίδι των 400.000 χιλιομέτρων.

Χαρίστε μας κάθε μέρα 10 λεπτά ιδιαίτερης προσοχής και φροντίδας και θα σας χαρίσουμε για μια ζωή ξένοιαστο περπάτημα.

Το έργο μας είναι τεράστιο αλλά μην ανησυχείτε. Με την δική σας βοήθεια θα τα καταφέρουμε ! Πιστέψτε μας, μπορείτε ναστηρίξετε πάνω μας !!!

Με αφοσίωση,
Τα πόδια σας!

