

ΟΔΗΓΟΣ

για τη φροντίδα του ποδιού
στα άτομα με διαβήτη

Δώστε προτεραιότητα
στα πόδια σας

Όρα για Σράση



Εταιρία Μελέτης Παθήσεων
Διαβητικού Ποδιού



Διεθνής Ομοσπονδία
για το Διαβήτη



Διεθνής Ομάδα Εργασίας
για το Διαβητικό Πόδι

Ο Δωδεκάλογος για την πρόληψη

1 ΔΕΝ ΠΕΡΠΑΤΑΜΕ ΠΟΤΕ ΞΥΠΟΛΥΤΟΙ ή ΜΟΝΟ ΜΕ ΤΙΣ ΚΑΛΤΣΕΣ ΜΑΣ, ακόμα και μέσα στο σπίτι. Στην παραλία ή στη θάλασσα φοράμε παπούτσια θαλάσσης.

2 ΦΟΡΑΜΕ ΑΝΕΤΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΜΕ ΧΟΝΤΡΟ ΠΑΤΟ. Προτιμούμε παπούτσια με βαθύ και ευρύ πέλμα, με αρκετό μήκος και ύψος μπροστά για να χωράνε τα δάχτυλά μας και αρκετό πλάτος στην περιοχή των μεταταρσίων (στο κουτεπιέ). Το καλύτερο παπούτσι έχει λείες εσωτερικές ραφές και κορδόνια, που το κρατούν σταθερό στο πόδι μας (τα παπούτσια χωρίς κορδόνια είναι ακατάλληλα, γιατί για να κρατούν το παπούτσι σταθερό στο πόδι μας πρέπει να είναι σφιχτά στα δάχτυλα και στην φτέρνα, περιορίζοντας κατά αυτόν τον τρόπο το πόδι μας). Προτιμούμε να φοράμε αθλητικά παπούτσια, όχι παπούτσια με τακούνια.

3 ΠΡΟΤΙΜΟΥΜΕ ΝΑ ΑΓΟΡΑΖΟΥΜΕ ΚΑΙΝΟΥΡΙΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΚΑΙ ΟΧΙ ΠΡΩΙΝΕΣ ΩΡΕΣ (τα πόδια μας το απόγευμα είναι πιο πρησμένα από ότι το πρωί). Μπορούμε να σχεδιάσουμε το αποτύπωμα του πέλματός μας σε όρθια θέση σε ένα χαρτόνι και να το τοποθετήσουμε στα καινούρια παπούτσια, για να δούμε αν το αποτύπωμα χωράει άνετα στον πάτο του παπουτσιού. Φοράμε τα καινούργια παπούτσια για 1-2 ώρες την ημέρα στην αρχή.

4 ΕΛΕΓΧΟΥΜΕ ΚΑΘΕ ΒΡΑΔΥ ΤΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΓΙΑ ΤΥΧΟΝ ΜΙΚΡΟΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΣΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΤΟΥΣ (π.χ. πετραδάκια, κέρματα, καρφιά, κ.λπ.) ή για χαλασμένες ραφές και πάτους.

5 ΔΕΝ ΦΟΡΑΜΕ ΣΦΙΧΤΕΣ ΚΑΛΤΣΕΣ. Προτιμούμε κάλτσες χωρίς εσωτερικές ραφές, μάλλινες ή ειδικές κάλτσες που μας προτείνει εξειδικευμένος γιατρός ή νοσηλεύτρια.

6 ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΜΑΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΚΑΙ ΤΑ ΣΤΕΓΝΩΝΟΥΜΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ. Προσέχουμε και στεγνώνουμε ιδιαίτερα τις περιοχές ανάμεσα στα δάχτυλα προσπαθώντας να μην τα απομακρύνουμε πολύ μεταξύ τους.

Φροντίζουμε να:

- Αποφεύγουμε το κάπνισμα.
- Ρυθμίζουμε με τη βοήθεια του Διαβητολόγου μας όσο καλύτερα μπορούμε το σάκχαρό μας.
- 1-2 φορές το χρόνο δείχνουμε τα πόδια μας στο Διαβητολόγο που μας παρακολουθεί.

στα πόδια των ατόμων με Διαβήτη

7 **ΕΛΕΓΧΟΥΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΚΑΘΕ ΒΡΑΔΥ ΓΙΑ ΜΙΚΡΑ ΤΡΑΥΜΑΤΑ ΙΔΙΩΣ ΣΤΑ ΠΕΛΜΑΤΑ ή ΣΤΑ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ.** Εάν δεν μπορούμε να φτάσουμε τα πόδια μας οι ίδιοι, χρησιμοποιούμε καθρέφτη για να μπορέσουμε να δούμε τα πέλματα ή ζητάμε τη βοήθεια ενός συγγενή ή ενός φίλου. Ψάχνουμε για: αλλαγές του συνηθισμένου χρώματος στο δέρμα, ασυνήθιστο πρήξιμο, πληγές, κοψίματα, φουσκάλες, γρατζουνιές, φουσκάλες ή υγρό ή αίμα κάτω από κάλους.

8 **ΑΝ ΑΝΑΚΑΛΥΨΟΥΜΕ ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΣΤΟ ΠΟΔΙ ΜΑΣ ΔΕΝ ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΜΕ ΝΑ ΤΟ ΘΕΡΑΠΕΥΣΟΥΜΕ ΜΟΝΟΙ ΜΑΣ.** Ενημερώνουμε το Διαβητολόγο μας ή το Διαβητολογικό Ιατρείο που μας παρακολουθεί.

9 **ΔΕΝ ΑΦΑΙΡΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΛΟΥΣ ΜΕ ΞΥΡΑΦΑΚΙ ή ΜΕ ΑΥΤΟΚΟΛΛΗΤΑ ΤΟΥ ΕΜΠΟΡΙΟΥ.** Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ελαφρόπετρα. Προτιμούμε η περιποίηση των κάλων να γίνεται από εξειδικευμένο προσωπικό (ποδολόγος - ποδοθεραπευτής, εξειδικευμένος γιατρός ή νοσηλεύτης).

10 **ΔΕΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΠΟΛΥ ΖΕΣΤΟ ΝΕΡΟ ΓΙΑ ΤΟ ΜΠΑΝΙΟ.** Το χλιαρό νερό, θερμοκρασίας 37°C, είναι το καταλληλότερο. Δοκιμάζουμε το νερό της μπανιέρας και του ντους με τον αγκώνα μας πριν κάνουμε ζεστό μπάνιο. Αποφεύγουμε να τοποθετούμε τα πόδια μας πολύ κοντά στη φωτιά και σε θερμάστρες και δεν τα αφήνουμε πολύ ώρα στον ήλιο (υπάρχει κίνδυνος σοβαρών εγκαυμάτων).

11 **ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΟΥΜΕ ΤΗΝ ΞΗΡΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ** κυρίως με ενυδατικές κρέμες ή αφρούς, (περιέχουν ουρία), που συνιστούν εξειδικευμένοι γιατροί ή νοσηλεύτες και ποδολόγοι - ποδοθεραπευτές. Δε βάζουμε κρέμες ενυδάτωσης ανάμεσα στα δάκτυλα των ποδιών. Το ξηρό δέρμα μπορεί να σκιστεί και να οδηγήσει στη δημιουργία πληγών.

12 **ΚΟΒΟΥΜΕ ΤΑ ΝΥΧΙΑ ΣΕ ΕΥΘΕΙΑ ΓΡΑΜΜΗ ΜΕ ΤΟ ΔΕΡΜΑ.** Είναι πιο ασφαλές να χρησιμοποιούμε λίμα και να λιμάρουμε τα νύχια μας, παρά να τα κόβουμε οι ίδιοι με νυχοκόπτη ή ψαλιδάκι. Δεν κόβουμε ποτέ νύχια που έχουν μεγαλώσει μέσα στο δέρμα. Προτιμούμε η περιποίηση των νυχιών να γίνεται από εξειδικευμένο προσωπικό (ποδολόγος - ποδοθεραπευτής, εξειδικευμένος νοσηλεύτης).

Σημάδια που μας οδηγούν σε γιατρό:

- Πόδι που πονά
- Πόδι που άλλαξε χρώμα (κόκκινο ή μελανό)
- Πόδι που είναι θερμό (όλο ή ένα μέρος του)
- Άσχημη οσμή στα πόδια
- "Φουσκάλες" ή μικρές πληγές

Όρα για δράση



Για περισσότερες πληροφορίες
επικοινωνήστε με την:
Εταιρία Μελέτης Παθήσεων Διαβητικού Ποδιού

Πόντου 104, 115 27 Αθήνα.
Τηλ.: 210 7470089,
Fax: 210 7470044

E-mail: emedip@otenet.gr.
Web site: www.emedip.gr