

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ ΛΑΪΚΟ
Α' ΠΡΟΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
Δ/ντής Καθηγητής : Ν. ΚΑΤΣΙΛΑΜΠΡΟΣ
ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

Για ποιούς λόγους πρέπει να προσέχουμε τα πόδια μας;

1. Μειωμένη αισθητικότητα λόγω βλάβης των νεύρων (νευροπάθεια του διαβήτη)

Ο διαβήτης μπορεί να βλάψει τα νεύρα των ποδιών σας με αποτέλεσμα να έχετε ελαττωμένη την **αίσθηση του πόνου, της θερμοκρασίας, της πίεσης και της αφής**. Η βλάβη αυτή προκαλείται σταδιακά και είναι πιθανόν να μην έχετε επίγνωση της απώλειας αυτών των αισθήσεων. Κατ' αυτό τον τρόπο, μπορεί να τραυματίσετε τα πόδια σας **χωρίς να το αντιληφθείτε** και να δημιουργηθεί έτσι μία φουσκάλα ή μικρή-πληγή. Εάν αυτά περάσουν απαρατήρητα, επειδή δεν αντιλαμβάνεστε τον πόνο λόγω της βλάβης των νεύρων, και δεν προσεχθούν, μπορεί να μολυνθούν και να εξελιχθούν δημιουργώντας μεγάλη βλάβη. Ωστόσο, τα περισσότερα από τα προβλήματα στα πόδια **ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΡΟΛΗΦΘΟΥΝ**, εφόσον γίνουν αντιληπτά σε πρώιμο στάδιο και τους δοθεί η απαραίτητη και τακτική φροντίδα και θεραπεία.

Η νευροπάθεια μπορεί επίσης να προκαλέσει "περίεργες" αισθήσεις στα πόδια σας (κάψιμο, τσιμπήματα από βελόνες, "μυρμηκιάσματα"), που γίνονται πιο έντονες τη νύκτα. Εάν αυτές είναι ενοχλητικές, να το αναφέρετε στον γιατρό σας διότι υπάρχουν διαθέσιμες θεραπείες.

2. Κακή κυκλοφορία - Βλάβες των αγγείων (αγγειοπάθεια του διαβήτη).

Τόσο ο διαβήτης όσο και το κάπνισμα, μπορεί να βλάψουν τις αρτηρίες των ποδιών, και να προκαλέσουν ελάττωση της ροής του αίματος σ' αυτά. Το δέρμα των ποδιών σας μπορεί να γίνει εύθραυστο και να δημιουργηθούν πληγές οι οποίες επουλώνονται δύσκολα. Ένα πρώιμο σύμπτωμα της μειωμένης ροής αίματος στους μύες των ποδιών είναι ο **πόνος στους μύες της γάμπας κατά το περπάτημα. Ο συνδυασμός διαβήτη και καπνίσματος είναι ιδιαίτερα επικίνδυνος.**

3. Αυξημένος κίνδυνος μολύνσεων.

Στα άτομα με διαβήτη οι μικροί τραυματισμοί, όπως κοψίματα, γρατζουνιές και φουσκάλες, έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο μόλυνσης (πιθανόν λόγω του υψηλού σακχάρου αίματος). Διατηρείτε τα τραύματα **καθαρά και καλυμμένα** και να τα κοιτάζετε καθημερινά. Ζητήστε βοήθεια εάν δεν βελτιώνονται.

Ιδιαίτερα να προσέχετε τα πόδια σας μετά από πεζοπορία ή μετά από κάθε είδους φυσική δραστηριότητα (κολύμπι, τρέξιμο, ποδηλασία κ.λ.π.).

ΠΩΣ ΝΑ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΤΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΣΑΣ

1. Εξετάζετε τα πόδια σας καθημερινά

Ελέγχετε τα πέλματα και τα **διαστήματα μεταξύ των δακτύλων καθημερινά**. Εάν δεν μπορείτε να φτάσετε τα πόδια σας, χρησιμοποιείτε έναν καθρέπτη ή ζητήστε τη βοήθεια ενός φίλου ή συγγενή σας. **Ψάξτε για** : αλλαγές του συνηθισμένου χρώματος στο δέρμα, ασυνήθιστο πρήξιμο, θερμά

ψυχρά σημεία, περιοχές με εκκρίσεις, πληγές, κοψίματα, φουσκάλες, γρατζουνιές ή σχισμές στο δέρμα σας που γίνονται θερμές ή υγρές, φουσκάλες ή υγρό ή αίμα κάτω από κάλους. **Ψάξτε για οτιδήποτε δεν είναι φυσιολογικό για τα πόδια σας.** Εάν ανακαλύψετε οποιοδήποτε πρόβλημα, ενημερώστε αμέσως το Διαβητολογικό Κέντρο σας ή τον Παθολόγο σας. Αφήστε το πόδι σας να αναπauθεί και **μη επιχειρείτε να το θεραπεύσετε οι ίδιοι.** Κάνετε καθημερινά ποδόλουτρο με αλατόνερο και καλύπτετε με γάζα.

2. Κάντε τακτικά επισκέψεις στους ειδικούς για το διαβητικό πόδι.

Ο ειδικός θα κόψει τα νύχια σας με ασφάλεια και θα κάνει τον σωστό έλεγχο στα πόδια σας. Είναι πιο ασφαλές **να λιμάρετε τα νύχια σας** ανάμεσα στα ραντεβού, παρά να τα κόβετε ο ίδιος. Οι σκληρύνσεις του δέρματος, οι κάλοι και οι επώδυνες υπερκερατώσεις (σκληρές παχύνσεις του δέρματος που είναι πολύ ευαίσθητες), θεραπεύονται καλύτερα από τον ειδικό κι έτσι αποφεύγονται βλάβες που μπορεί να προκαλέσετε εάν επιχειρήσετε ο ίδιος την θεραπεία.

3. Διατηρείτε τα πόδια σας καθαρά.

Να πλένετε τα πόδια σας καθημερινά και να τα στεγνώνετε προσεκτικά, ιδιαίτερα ανάμεσα στα δάκτυλα, προσπαθώντας ταυτόχρονα να μην τα απομακρύνετε πολύ μεταξύ τους. Εάν το δέρμα των ποδιών σας ξηραίνεται, πράγμα που συμβαίνει εάν έχετε διαβητική νευροπάθεια, χρησιμοποιείτε καθημερινά **μια ενυδατική κρέμα.** Το ξηρό δέρμα μπορεί να σχιστεί και να οδηγήσει στην δημιουργία πληγών.

4. Αγοράστε τα κατάλληλα παπούτσια.

Εάν έχετε νευροπάθεια, μην βασίζεστε μόνο στο πόσο καλά "νιώθετε" ότι σας ταιριάζουν τα παπούτσια. Μετρήστε ακριβώς τα πόδια σας και βρείτε τα αντίστοιχα παπούτσια. **Πολλά έλκη (πληγές) οφείλονται σε υποδήματα που δεν ταιριάζουν σωστά.** Το καλύτερο παπούτσι διαθέτει βαθύ και ευρύ πέλμα, χαμηλό τακούνι και λείες εσωτερικές ραφές και κορδόνια, που δένουν ώστε να κρατούν **το παπούτσι σταθερά στο πόδι σας.** Τα παπούτσια χωρίς κορδόνια είναι ακατάλληλα, διότι για να είναι σταθερά στο πόδι πρέπει να είναι σφιχτά στα δάκτυλα και την φτέρνα, κι έτσι περιορίζουν το πόδι. Τα αθλητικά παπούτσια μπορεί να ταιριάζουν πολύ καλά. Φοράτε κάθε ζευγάρι καινούργια παπούτσια για 1 - 2 ώρες στην αρχή την ημέρα, και μετά ελέγχετε τα πόδια σας για τυχόν σημάδια τριψίματος στο δέρμα. Κάθε φορά που φοράτε τα παπούτσια σας, να ψάχνετε το εσωτερικό τους για πετραδάκια, κέρματα ή άλλα αντικείμενα καθώς και για χαλασμένες ραφές ή χαλασμένους πάτους.

Προσπαθείτε να αποφεύγετε τα ατυχήματα.

Προσπαθήστε να προστατεύετε τα πόδια σας όσο το δυνατόν περισσότερο. **Δοκιμάζετε το νερό της μπανιέρας** και του ντους με τον αγκώνα σας, πριν κάνετε ζεστό μπάνιο. Αποφεύγετε να τοποθετείτε τα πόδια σας πολύ κοντά σε φωτιά και θερμάστρες, μη βάζετε μπουκάλια με ζεστό νερό επάνω τους και μην τα αφήνετε πολλή ώρα στον ήλιο. **Φοράτε παπούτσια όλες τις ώρες, για να προστατεύετε τα πόδια σας. Ποτέ να μην περπατάτε ξυπόλητοι, ακόμα και μέσα στο σπίτι.**