

Stopa cukrzycowa

Cukrzyca to choroba, która może skutkować poważnymi powikłaniami w obrębie stóp. Zaniedbana prowadzi do tzw. zespołu stopy cukrzycowej, stanu zagrażającego zdrowiu, a nawet życiu pacjenta.

Dbanie o skórę stóp to obowiązek wszystkich diabetyków, także młodych, z dobrze wyrównaną cukrzycą. Profilaktyka w zakresie zespołu stopy cukrzycowej jest wieloelementowa – składają się na nią w równym stopniu prawidłowe poziomy cukru we krwi, zbilansowana dieta, umiarkowany wysiłek fizyczny, jak i dostosowana do potrzeb skóry stóp pielęgnacja.

Pielęgnacja stóp w przebiegu cukrzycy

Skóra diabetyka ma nieco inne wymagania niż skóra osób bez cukrzycy: zwykle jest bardziej sucha, szybciej ulega rogowaceniu. Nadmierne narastanie martwego naskórka określane jest jako hiperaktoza. Antidotum na tę dolegliwość nie jest jednak intensywne ścieranie naskórka, które ma odwrotny skutek – prowadzi do jego stymulacji, a w konsekwencji szybszego narastania, czyli właśnie rogowacenia.

Dlatego zamiast ścierać skórę, należy wcierać w nią odpowiednie kosmetyki. Neurogena Formuła Norweska Krem na zrogowacenia działa lepiej niż tarka – dzięki zawartości mocznika zmiękcza i usuwa zrogowacenia, natomiast opatentowana Formuła Norweska intensywnie nawilża i pielęgnuje skórę, przeciwdziałając dalszemu jej twardnieniu.

Kroki, jakie powinien poczynić diabetryk w kierunku zdrowych stóp

Być uważnym obserwatorem... swoich stóp. Sygnałem alarmowym powinny być rany, pęcherze, otarcia, przerwanie ciągłości skóry czy wysięki. Jeśli nie ustępują bądź są

bardzo bolesne, konieczna jest konsultacja z podologiem bądź diabetologiem.

Nie za gorąco, nie za długo – temperatura wody, w której myje się stopy nie powinna być zbyt gorąca, zaś czas ich moczenia nie powinien trwać dłużej niż 3-4 minuty.

Przestrzenie między palcami muszą być osuszone, ale nie powinno się na nie aplikować kosmetyków.

Inwestycja w odpowiednie obuwie: ze skóry naturalnej, o elastycznej podeszwie oraz dobrze dopasowane do rozmiaru stopy. Nowe buty powinno kupować się popołudniami, kiedy stopa naturalnie jest lekko podpuknięta, co chroni przed zakupem zbyt ciasnego obuwia. Unikać należy zakupu kłapek, szczególnie typu „japonki”, oraz chodzenia boso zarówno we własnym domu, jak i na zewnątrz.

Dostosowanie pielęgnacji do potrzeb skóry jest niezbędne – jeśli skóra jest bardzo przesuszona, nakłada się treściwy krem dwa razy dziennie, jeśli jest w dobrym stanie – raz dziennie, najlepiej wieczorem. Należy znaleźć kosmetyk o odpowiedniej dla siebie konsystencji, pamiętając jednak, że diabetycy potrzebują produktów o „bogatszych” formułach.

Diabetryk powinien znaleźć odpowiedniego podologa. Jeśli pacjent nie czuje się na siłach i nie może samodzielnie dbać o stopy (słaby wzrok, ciężko jest się schylić, cierpi na neuropatię cukrzycową), należy powierzyć swoje stopy pod opiekę specjalistów. Regularne wizyty w gabinecie podologicznym wraz z domową pielęgnacją i odpowiednio dobranym kosmetykiem pozwolą cieszyć się zdrowymi stopami niezależnie od cukrzycy.