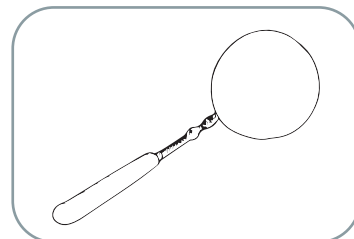


# DESÁTERO DOPORUČENÍ PRO SAMOSTATNOU PÉČI O NOHY SE ZAMĚŘENÍM NA NEHTY NOHOU

1.



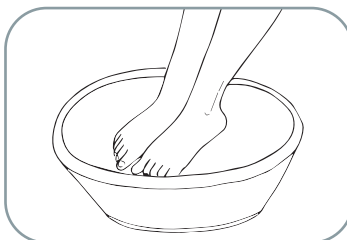
Nohy a chodidla si kontrolujte každý den. Pokud na chodidla nevidíte, použijte zrcátko nebo požádejte druhou osobu o kontrolu nohou. Pečlivě kontrolujte nejen chodidla včetně pat, ale i prsty a meziprstní prostory. Všímejte si kožních změn, zejména puchýřů, odřenin, modřin, změny barvy či teploty kůže. Pokud se tyto změny objeví, upozorněte na ně svého lékaře. Myslete na to, že máte nohy sniženě citlivé na teplo, tlak a bolest.

3.



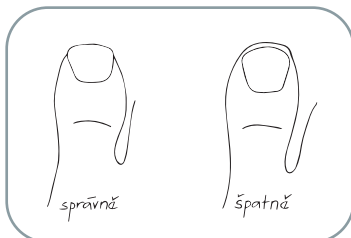
Kůži nohou si ošetřujte speciálním krémem nebo pěnou, méně vhodné jsou mastné krémy a vazelíny. Z pěn používejte prostředky s obsahem urey, panthenolu event. s přísadou desinfekčních látek nebo antimykotik při léčbě nebo prevenci mykózy (dle doporučení lékaře). Ty je možné aplikovat i do meziprstí. Vyhněte se denní aplikaci přípravků s vysokým obsahem urey (nad 10 %). Nepoužívejte náplasti na kuří oka (obsahují kyselinu, která může poleptat okolní tkáň), vyhledejte raději odbornou pedikúru.

2.



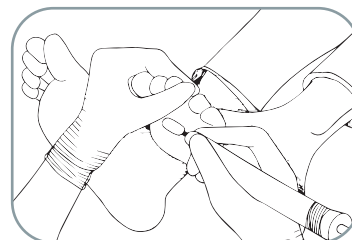
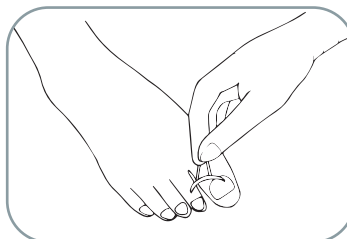
Denně si umývejte nohy vlažnou mýdlovou vodou. Pečlivě si umývejte i prostory mezi prsty. Voda má mít teplotu 35 - 37 °C. Po umytí vysušte celou nohu měkkým ručníkem, dosucha vytřete i prostory mezi prsty.

4.



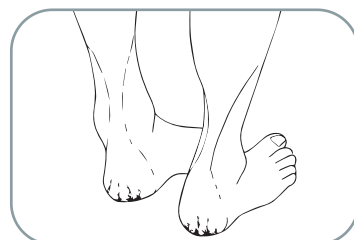
Stříhejte si pravidelně nehty na nohou. Stříhejte nehty rovně a ponechávejte přesah min. 1 - 2 mm dle tloušťky nehtu. Používejte nůžky / kleště určené pro diabetiky. Nedopusťte, aby vám nehty zarostly. Při stříhání nehtů dbejte na to, abyste si neporanili okolí nehtů. Nevystříhávejte okraje nehtů. V případě poranění kůže okolí nehtu ihned kůži desinfikujte.

6.



Pokud špatně vidíte, nechte si nehty ošetřit příbuzným, ideálně školenou pedikérkou. **Doporučujeme odbornou pedikúru** se školením v přístrojové pedikúře a ortonyxii (řešení zarostlých nehtů nekrvavou metodou). Dotazujte se pedikérky na její proškolení v péči o nohy diabetiků.

7.



Pokud se objeví malá odřenina na noze, omyjte ji desinfekčním roztokem. Jakýkoli náznak infekce je důvodem k tomu, abyste navštívili lékaře. Stejně tak vyhledejte lékaře, pokud se vám na noze objeví kuří oka, začervnění, trhlínky, otlaky. V případě lokálního zarudnutí návštěvu neodkládejte.

5.

Pokud je nehet nebo jeho okolí bolestivé, či zarudlé, může se jednat o zarůstající nehet. V tomto případě nehet sami neošetřujte, ale zavčas vyhledejte odbornou pomoc.

8.

V případě pobytu v rizikovém prostředí (bazény, sauny) doporučujeme a používání vhodné obuvi a preventivní ošetření nohou antimykotickými přípravky.

9.

Předcházejte poranění nohou nebo tepelnému poškození. Nechodte bosí a nepoužívejte elektrické deky či termofory. Před ponořením nohou do teplé vody vždy vyzkoušejte rukou její teplotu (event. změřte teplotu teploměrem).

10.

Věnujte pozornost svým nehtům. V případě, že se nehet drolí nebo změnil svoji barvu, se může jednat o plísňové onemocnění nehtu. Při podezření na toto onemocnění konzultujte stav s odborníkem.

V případě potvrzení mykotického onemocnění, ošetřujte nehty protiplísňovými přípravky. Před aplikací léčebných roztoků doporučujeme nehet opílovat jednorázovým pilníkem, nebo svěřit jeho úpravu do rukou odborné pedikérky, která disponuje speciálním

přístrojem na odbroušení poškozeného nehtu. Pozor. Nedoporučujeme v takovém případě stříhat nehty na mokro, nedoporučujeme chodit na bosu. Ponožky perte častěji při vyšší teplotě a vhodné je vyměnit i obuv, nebo ji kvalitně vydesinfikovat.