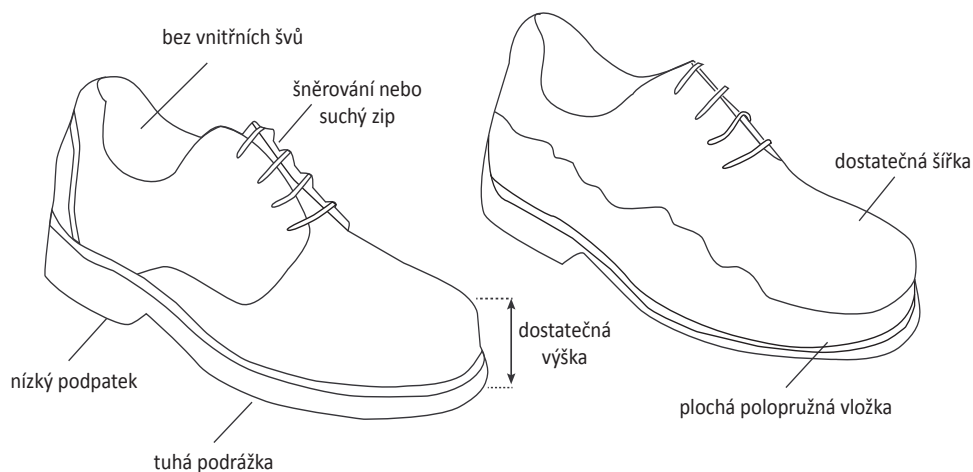


"Desatero" poučení pro diabetiky o prevenci postižení nohou (tzv. syndromu diabetické nohy)

- 1.** Denně nohy prohlížejte včetně meziprstních prostor, pokud na ně nevidíte, můžete použít zrcátko nebo požádat rodinného příslušníka, aby vám nohy prohlédl.
- 2.** Myslete na to, že máte nohy sníženě citlivé na teplo, tlak a bolest, a chraňte se před poraněním. Nechodte bosí.
- 3.** Nechte si nohy u svého diabetologa pravidelně jednou ročně vyšetřit na riziko diabetické nohy. Pokud vám zjistí lékař vysoké riziko diabetické nohy, měl by vám doporučit sledování na podiatrické ambulanci (jejich seznam najdete na www.diab.cz).
- 4.** Noste "správné" boty, které vás neotlačí ani neodřou, jsou dostatečně široké a ve špičce i dostatečně vysoké, s tužší podrážkou a polopružnou plochou vložkou, bez vyššího podpadku, s upravitelnou šířkou šněrováním nebo suchým zipem, z prodyšných materiálů (viz obrázky 1 a 2). Nenoste obuv naboso. Nové boty vždy noste krátce a zkontrolujte pak nohy, zda nejsou někde otlačené či odřené. Noste bavlněné či vlněné ponožky bez hrubších švů a bez stahujících lemů. Při známkách plísnierte ponožky pravidelně při vyšší teplotě.
- 5.** Udržujte správnou hygienu, teplota vody při mytí nemá přesáhnout 37°C. Odstraňujte opatrně zatvrdlou kůži vhodnými nástroji podle doporučení lékaře či zdravotní sestry, promazávejte nohy denně vhodným hydratačním krémem nebo pěnou (ne mezi prsty).
- 6.** Navštěvujte pravidelně odbornou pedikúru určenou i pro diabetiky. Pokud nemůžete navštěvovat odbornou pedikúru, dbejte na to, že nehty se mají zastříhávat rovně a opatrně obrušovat vhodným pilníkem. Pozor na zranění ostrými předměty.
- 7.** Při každé návštěvě svého lékaře dbejte, aby byla vašim nohám i obuvi věnována pozornost. Upozorněte sestru i lékaře na všechny změny, které jste na svých nohou pozorovali.
- 8.** Navštivte vždy odborníky, máte-li otok jedné nebo obou dolních končetin nebo nově vzniklou deformitu na noze, změnu barvy kůže, zatvrdlou kůži na nohou, puchýře, praskliny, poranění nebo vředy, případně pozorujete-li nově vzniklou bolest v nohou. Porovnávejte teplotu kůže na obou nohou a hlase každou změnu.
- 9.** Nekuřte
- 10.** Naučte se, jak poznat infekci rány na noze při poranění nebo puchýři či vředu (např. podle otoku, zarudnutí, zatvrdnutí tkáně, vyšší kožní teploty, brnění nebo bolestivosti, výtoku z rány, ale také např. podle zhoršení kompenzace diabetu nebo i zvýšené teploty nad 37°C apod.). V těchto případech informujte co nejdříve svého lékaře.

Obrázek 1. Hlavní znaky obuvi vhodné pro diabetiky při prevenci syndromu diabetické nohy



Obrázek 2. Zkouška, zda obuv je dostatečně dlouhá i široká

Vyndejte vložku, postavte se na ni a porovnejte, zda vaše noha nepřesahuje obrys vložky. Případně nakreslete obrys vaší nohy, vystříhnete a vyzkoušejte v botě, zda není větší, než je vnitřní prostor v botě.

