



WIADOMOŚCI

GOSPODARKA

SPORT

AUTO

ZDROWIE

ROZRYWKA

KOBIETA

JEGOSTRONA

FILM

MUZYKA

WIĘCEJ



Strona główna » Zdrowie » Cukrzyca » Cukrzyku, zadbaj o zdrowie swoich stóp!

Cukrzyku, zadbaj o zdrowie swoich stóp

12.11.2014, 23:22



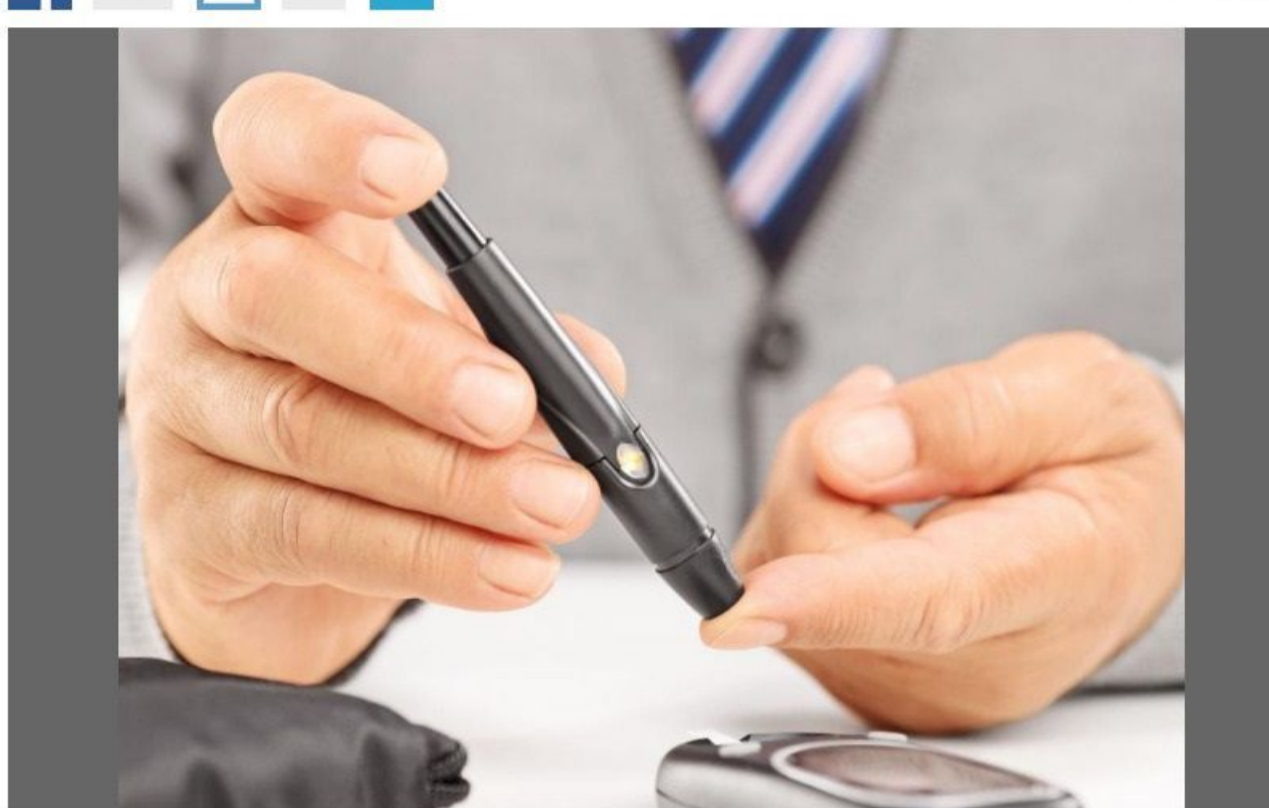
86



0



0



Badanie glukometrem / Shutterstock

Objawy cukrzycy można jedynie łagodzić lub zaleczyć. Według statystyk co 6 sekund ktoś umiera z powodu rozległych powikłań, zaś co 10 sekund obecność cukrzycy jest wykrywana u kolejnej osoby. Jednym z groźnych powikłań cukrzycy jest stopa cukrzycowa. Rocznie liczba zabiegów amputacji kończyn, spowodowanych powikłaniami, wynosi w Polsce aż 14 tysięcy.

Światowy Dzień Cukrzycy

Ustanowiony przez Międzynarodową Federację Diabetologiczną, Światowy Dzień Cukrzycy obchodzony jest 14 listopada, w rocznicę urodzin odkrywcy insuliny - Fredericka Bantinga. Zgodnie z przewidywaniami ONZ i WHO, w 2030 roku problem cukrzycy będzie dotyczył aż 590 milionów osób na świecie, z czego ponad połowa z nich nie jest świadoma zagrożenia. Część chorych zgłasza się do lekarza dopiero w momencie pogorszenia wzroku, objawów niewydolności nerek, zaburzeń czucia, powikłań sercowo-naczyniowych czy innych powikłań metabolicznych.

Problem jest naprawdę poważny, cukrzyca została bowiem oficjalnie uznana za chorobę cywilizacyjną, która znajduje się w niechlubnej pierwszej dziesiątce przyczyn prowadzących do trwałej niepełnosprawności ludzi na całym świecie.

Cukrzyca to nie tylko wysoki poziom cukru we krwi

Wysoki poziom cukru we krwi, utrzymujący się przez długi czas, jest główną przyczyną powikłań choroby. Szacuje się, że u 15 proc. przewlekłe chorych na cukrzycę rozwija się stopa cukrzycowa. U osób, cierpiących na tę dolegliwość, dochodzi często do zaburzeń czucia lub mikrokrążenia, przez co pacjenci są szczególnie narażeni na urazy, mogące przerodzić się w owrzodzenia. Do objawów stopy cukrzycowej zaliczamy: opuchnięcia i przekrwienia, drętwienie stóp, zniekształcenia kości, zaburzenia w odczuwaniu bólu, temperatury i dotyku oraz problemy z naskórkiem i ze zdeformowanymi, przerosniętymi płytkami paznokci.

Większe szanse zachorowania na cukrzycę mają zarówno osoby po 45 roku życia, z otyłością, nadciśnieniem, miażdżycą, prowadzące siedzący tryb życia, jak i te obciążone genetycznie. Lekarze wspominają także o przewlekłych chorobach trzustki, wątroby oraz o wysokim poziomie cholesterolu we krwi.

Najważniejsza jest profilaktyka

Z **cukrzycą** można żyć normalnie. I to naprawdę długie lata, bez odczuwania skutków choroby. W czym tkwi sekret? Jak w przypadku zdecydowanej większości schorzeń, najważniejsza jest **profilaktyka**, czyli przyjmowanie leków, prawidłowa **dieta**, ruch i szeroko pojęte „dbanie o siebie”, regularne badania i wizyty, zarówno w gabinecie lekarskim, jak i podologicznym.

Absolutną koniecznością jest zwracanie szczególnej uwagi na stopy, które bardzo często padają ofiarą ciężkich powikłań hiperglikemii (do najczęstszych należy wspomniany już „zespół stopy cukrzycowej”). Niekiedy zdarza się, że dopiero (albo już) na wizycie u podologa, pacjent dowiaduje się o chorobie.

Jak wygląda badanie w gabinecie podologicznym?

Na wstępie należy zaznaczyć, że nie ma się czego bać – badanie jest bezbolesne. Konsultacja składa się z dwóch części – wywiadu oraz badania przedmiotowego (oceny stóp). Do tego drugiego należą przede wszystkim:

Ocena dermatologiczna – kolor, napięcie, wilgotność, występowanie nadmiernych zrogowaceń i ich umiejscowienie, stan płytki paznokciowej, zanik owłosienia, kondycja skóry między palcami, występowanie urazów bądź ran.

Ocena neurologiczna – szeroko pojęte badanie czucia i wydzielania potu.

Ocena naczyń krwionośnych – badanie tętna na określonych tętnicach stopy i łydki, występowanie obrzęków i objawów niewydolności żyłnej.

Ocena biomechaniczna – położenie, wygląd i ruchomość stawów stóp, obciążanie stóp przez pacjenta, występowanie deformacji, zwyrodnień.

Ocena obuwia pacjenta.

W przypadku pacjenta z tzw. „grupy ryzyka” lub podejrzenia występowania choroby, natychmiast wykonuje się badanie glukometrem. Ryzyko występowania choroby jest w momencie, kiedy **poziom cukru we krwi na czczo przekracza 126 mg/dl**, natomiast 2 godziny po posiłku przekracza 200 mg/dl.

Pielęgnacja stóp cukrzyków

- Jako podolodzy, doskonale wiemy, że stopy osoby chorej na cukrzycę, w czasie rozwoju schorzenia, mogą przestać pełnić swoje podstawowe funkcje (podporowe), co staje się źródłem kolejnych dolegliwości i cierpienia. W pielęgnacji takich wrażliwych stóp należy kierować się przede wszystkim zdrowiem i komfortem pacjenta, a zabiegi wykonywać z zachowaniem szczególnych środków ostrożności oraz higieny. Do podstawowych zasad zalicza się: codzienne oglądanie swoich stóp, zwłaszcza podeszwy i przestrzeni międzypalcowych, regularne i prawidłowe skracanie płytek paznokci, stosowanie łagodnych środków myjących oraz odpowiednio dobranych preparatów nawilżających/natluszczających, codzienne ćwiczenia stóp, ochrona przed zimnem i nadmiernym ciepłem, dbałość o dietę, noszenie wygodnych, zakrytych butów oraz stała kontrola stężenia glukozy we krwi - tłumaczy Magdalena Noskiewicz-Sieg, specjalista - podolog z gabinetu podologicznego Satin w Warszawie.

Niestosowanie się do powyższych zaleceń, grozi często wieloma dolegliwościami, zarówno ze strony układu nerwowego, jak i naczyniowego, kostnego, mięśniowego oraz skóry. W przypadku chociażby źle obciętych paznokci bądź nieprawidłowo usuniętych zrogowadzin, może dojść do powstania otarć, pęcherzy, trudno gojących się ran (następstwem mogą być owrzodzenia) lub wrastających i wkręcających paznokci (wiążących się często z trudnym do leczenia stanem zapalnym). Nadmierne usunięcie hiperkeratoz grozi ich szybszym narastaniem, a niewystarczające opracowanie takich miejsc – rozwojem ogniska zapalnego pod twardym naskórkiem (wynik nadmiernego ucisku). Sztworne, nieodpasowane buty, bez odpowiednich wkładek ortopedycznych, mogą powodować otarcia, rany, dyskomfort, powiększenie deformacji lub ich powstanie, czego następstwem, znowu, może być stan zapalny i zakażenie.

Zarówno nadmiernie sucha, jak i zbyt wilgotna skóra stóp, jest doskonałą pożywką dla wszelkiego rodzaju bakterii, grzybów i pleśni. Przy już i tak obniżonej odporności organizmu, może dojść do wtórnego zakażenia wrażliwych miejsc, co nie pozostaje bez wpływu na stan pacjenta. Dzieje się tak, gdyż chory najczęściej zwyczajnie nie czuje, że coś boli, piecze czy uwiera w butcie bądź też nie widzi małego skałeczenia i urazu skóry.

Pacjentom z cukrzycą trudno samodzielnie, prawidłowo pielęgnować i dbać o stopy. Tutaj olbrzymią rolę odgrywają wizyty i zabiegi profilaktyczne przeprowadzane w gabinecie podologicznym. Diabetyk ma zapewnioną fachową opiekę, skrupulatnie przeprowadzane każdorazowo badanie i oględziny stóp, jest informowany na bieżąco o wszystkim, co dobrego i złego, dzieje się na stopach. Kluczową rolę odgrywa także systematyczność spotkań i dobra współpraca w relacji **lekarz - pacjent - podolog**.

- Misją i obowiązkiem podologów jest pomoc pacjentom, zwłaszcza w zakresie edukacji i profilaktyki. Zachęcamy wszystkich do skorzystania z konsultacji podologicznej pod kątem stopy cukrzycowej - podsumowuje Magdalena Noskiewicz-Sieg, specjalista - podolog z gabinetu podologicznego Satin w Warszawie.