

STOP DIJABETES da te ne obori s nogu

Jeste li znali da je travanj nacionalni mjesec svjesnosti o zdravlju stopala? To je mjesec podsjećanja koliko su stopala važna i kako brinuti o njima. Ne moram naglašavati koliko je to važno za osobe koje boluju od šećerne bolesti.



oko 25 % (19-34 %) oboljelih od šećerne bolesti razvit će ranu na stopalu tijekom života



u 85 % slučajeva amputaciji prethodi rana na stopalu (ulkus)



u oko 20 % osoba s ulkusom stopala izvršit će se amputacija

SVAKIH 20 SEKUNDI U SVIJETU IZVRŠI SE JEDNA AMPUTACIJA POVEZANA SA ŠEĆERNOM BOLEŠĆU

NE MORA BITI TAKO!!!!

49-85% amputacija može se spriječiti: dobrom regulacijom šećerne bolesti, krvnog tlaka, masnoća u krvi, regulacijom težine, nepušenjem, te redovitom skrbi o stopalu.



SVAKODNEVNO PREGLEDAVATI STOPALA



sam pomoću ogledala ili nekoga zamoliti da vam pomogne



PRATI NOGE U MLAKOJ VODI, BLAGIM SAPUNOM (prethodno provjeriti temperaturu vode laktom)



NAKON PRANJA NOGE PAŽLJIVO POSUŠITI MEKANIM RUČNIKOM, OPREZNO IZMEĐU PRSTIJU



NOKTE REZATI RAVNO, paziti da se ne ozlijedi mekano tkivo oko nokta



NAMAZATI STOPALA KREMOM RADI VLAŽNOSTI I ELASTIČNOSTI KOŽE, ALI NE MAZATI IZMEĐU PRSTIJU (kremu ne stavljati na rane ako ih imate!)



ČARAPE PO MOGUĆNOSTI NEKA BUDU PAMUČNE, S POJAČANOM PETOM I PRSTIMA, LABAVIM RUBOM (ne koristiti dokoljenice)



NIKADA NE HODATI BOS (ni po stanu)



OBUĆA MORA BITI DOVOLJNO PROSTRANA, DUBOKA, DA ČVRSTO DRŽI NOGU, MEKANA IZNUTRA, BEZ RUBOVA, PO MOGUĆNOSTI OD PRIRODNIH MATERIJALA



NE PUŠITI



VJEŽBE ZA STOPALA: tijekom dana više puta provoditi vježbe radi poticanja cirkulacije.

2019. godine HSDU je provodio akciju podizanja svjesnosti o problemima stopala, organizirajući predavanja za udruge. Akcija će se nastaviti i dalje, za sada on-line. Koliko je važno ovo područje pokazuje da u svijetu svake godine tom problemu posvećuju čitav mjesec.



NE ZABORAVIMO NA PREPORUKE STOŽERA - OŠTANIMO DOMA



Do slijedećeg javljanja srdačno vas pozdravljam,
dr. Anica Badanjak, specijalist internist, endokrinolog i dijabetolog – u mirovini