



ZALECENIA PIEŁĘGNIARSKIE

Zasady pielęgnowania stóp w cukrzycy

1. Codzienne oglądanie stóp:

- Samokontrola w kierunku pęcherzy, zrogowaceń, pęknięć, otarć lub rany. Podeszwę stopy można oglądać za pomocą lusterka lub drugiej osoby.
- Ocena skóry stóp pod względem niedokrwienia (skóra sina, pergaminowa, wrażliwa na ból)

2. Mycie stóp

- Stopy należy myć codziennie mydłem w wodzie o temperaturze poniżej 37 st. C., mycie powinno być krótkie ok. 3-4 min. niewskazane są długie kąpiele w gorącej wodzie. Może to spowodować zmacerowanie skóry i utratę jej właściwości ochronnych. po umyciu i osuszeniu stopy natłuszczamy przy użyciu kremu lub maści witaminowej
- Nie należy moczyć stóp!!!
- Skórę stóp osuszamy miękkim ręcznikiem pamiętając o przestrzeniach międzypalcowych.
- Do pielęgnacji stóp używamy produktów nawilżających, zawierających od 5-10% mocznika, zapewniających odpowiednie pH skóry, działających p/bakteryjnie, p/grzybiczo i natłuszczająco omijając przestrzenie między palcami.
- Nie należy usuwać samodzielnie odcisków i brodawek.

3. Pielęgnacja paznokci

- Płytkę paznokciową należy skracać co 4-6 tygodni za pomocą pilniczka do paznokci w kierunku z góry na dół na prosto. Należy je spilnikować prosto, niezbyt krótko, tak by zapobiec ich wrastaniu
- Nie używać ostrych nożyczek, obcinaczek (uszkodzenie skóry, skaleczenie)

4. Obuwie

- Miękkie, wygodne, przepuszczające powietrze, dobrze dopasowane
- Obuwie terapeutyczne dopasowane do zmian anatomicznych stopy, większe o 1 numer
- Obuwie z naturalnych materiałów odpowiednio szerokie, na płaskim, szerokim obcasie, zapewniającym stabilność stóp, wykonane z miękkiej skóry, zakrywające palce. Przed założeniem obuwia konieczne należy sprawdzić czy w jego wnętrzu nic się nie znajduje, np. piasek
- Nie należy chodzić boszo i zakładać obuwia na gołe stopy

5. Odzież:

Skarpety, rajstopy, pończochy: bezszwowe, bezuciskowe, wykonane z naturalnych materiałów (bawełniane, z dodatkiem nitki srebrnej, bambusa)

6. Ruch: Regularne ćwiczenia wzmacniają stopy, zwiększają masę mięśniową i poprawiają ukrwienie i elastyczność stopy (spacer, przyciąganie i napinanie stóp, unoszenie stóp, podnoszenie się na palcach i opadanie)