

ZALECENIA

STOPA CUKRZYCOWA – ZAPOBIEGANIE I PIELĘGNACJA

Informacje dla pacjenta i osób z najbliższego otoczenia:

Zespół stopy cukrzycowej to jedno z najpoważniejszych powikłań źle wyrównanej cukrzycy wynikające ze zmian w obwodowym układzie nerwowym, w naczyniach (miażdżycy) oraz infekcji. W przypadku braku kontroli ze strony chorego i nieprzestrzegania zaleceń terapeutycznych ZSC, prowadzi przede wszystkim do znacznego obniżenia jakości życia, a niejednokrotnie kalectwa – amputacji kończyny dolnej.

Zespół stopy cukrzycowej dotyczy ok. 20% pacjentów diabetologicznych

Uszkodzenia włókien nerwowych powodują zanik czucia w obrębie stopy. Chory często nie jest świadomy skaleczenia, odcisków, gdyż nie odczuwa ważnego czynnika ostrzegawczego, jakim jest ból. Wówczas może dojść do rozwoju infekcji, która u osoby chorej na cukrzycę stwarza poważne zagrożenia, szczególnie przy współistniejących zmianach miażdżycowych w naczyniach i związanym z nimi niedokrwieniami. Kolejną konsekwencją zmian zachodzących w układzie nerwowym jest zniekształcenie stóp (przykurczone i zgięte palce). Czasem mogą dodatkowo występować następujące dolegliwości: mrowienie, pieczenie, drętwienie lub nadwrażliwość na dotyk przy jednoczesnym braku odczucia bólu związanego ze skaleczeniem. Brak wyczuwalnego tętna na grzbiecie stopy oraz chromanie przestankowe (pojawiający się po przejściu pewnego dystansu ból w łydkach, który zmusza do zatrzymania się i odpoczynku), to także pierwsze objawy zespołu stopy cukrzycowej.

Zmiany te mogą pojawiać się zarówno u chorych leczonych insuliną, jak i doustnymi lekami.

Aby zminimalizować ryzyko powstawania stopy cukrzycowej konieczne jest przestrzeganie kilku prostych zasad pielęgnacji stóp:

Zasada I: systematyczna i wnikliwa obserwacja

Stopy należy oglądać każdego dnia przy bardzo dobrym oświetleniu, a szczególną uwagę zwrócić na skórę pomiędzy palcami stopy oraz na paznokcie. Gdy chory ma problemy z nachyleniem się może do tego celu użyć lusterka.

Zasada II: dokładne mycie stóp

Stopy muszą być zawsze czyste i suche, należy je myć w letniej bieżącej wodzie (ok. 37st.C) i delikatnie osuszyć, szczególnie przestrzenie między palcami. Nie należy kapać stóp w nieprzepływowej wodzie (w misce), ponieważ zbytne zmiękczenie skóry pod ogniskami zrogowacenia lub w okolicy pęknięć sprzyja rozprzestrzenianiu się bakterii, co może stanowić początek infekcji.

Zasada III: nawilżanie skóry stopy i pielęgnowanie paznokci

W przypadku suchej skóry, do której nie należy dopuścić (sucha skóra marszczy się, pęka i podlega infekcjom), należy nałożyć krem nawilżający, natomiast jeśli jest nadmiernie wilgotna zastosować talk. Paznokcie należy skracać wyłącznie przy użyciu pilnika (powinno się je obcinać prosto i niezbyt krótko). Przy trudnościach w nachyleniu się i niezbyt dobrym wzroku lepiej, by opiekę nad paznokciami sprawowała pedikiurzystka.

Zasada IV: Noszenie odpowiedniego obuwia, wkładek oraz skarpet

Wybór obuwia jest bardzo ważny.

a - obuwiu powinno być wygodne szerokie i wykonane ze skóry.

b - wskazane jest noszenie obuwia w rozmiarze o pół – jeden większym niż rozmiar stóp

c - do butów trzeba dobrać specjalistyczne wkładki, pozwalające na odciążenie określonych okolic stóp

d - przed założeniem butów należy zawsze sprawdzić, czy nie ma jakiegoś okrucia bądź kamyczka

Nie wolno chodzić boso!!!

Zasada V: noszenie skarpet

Nie można zakładać butów na gołe stopy (zawsze należy wkładać skarpety lub rajstopy). Skarpety powinny być bawełniane lub wełniane, zmieniane codziennie, a w przypadku nadmiernego pocenia się stóp nawet częściej – po każdorazowym myciu stóp.

Zasada VI:

Należy unikać źródeł ciepła ogrzewania stóp (kaloryfera, pieca, termoforu, poduszki elektrycznej).

Zasada VII:

W przypadku skaleczenia należy jak najszybciej skontaktować się z lekarzem, a zmianę zabezpieczyć jałowym opatrunkiem.

Cukrzyca nie jest „złym losem”, lecz zaburzeniem polimetabolicznym. Pozytywne nastawienie, wiedza, jak sobie radzić w chorobie oraz samokontrola pozwolą na prowadzenie aktywnego trybu życia pomimo istniejącej choroby.

Bibliografia

1. Jarosz M. Cukrzyca Podręcznik aktywnej samo opieki i samokontroli cukrzycy dla pacjentów PWN Warszawa 2020
2. PTD Diabetologia Praktyczna Zalecenia dotyczące postępowania i zapobiegania ZSC – 2019

Opracowała: mgr Magdalena Sękowska Dyrektor ds. Pielęgniarstwa Szpitala Wolskiego