

**Неколико минута дневно, које посветите ваџим стопалима, може спречити будуће проблеме.**

**Следећи савети помоћи ће вам у томе како правилно одржавати хигијену стопала**

## **ШТО УЗРОКУЈЕ БОЛОВЕ У СТОПАЛИМА?**

Дијабетес нарушава живчани систем у ногама и стопалима, што узрокује ослабљење осета за бол, додир и топлину. Тако вило какву озледу на стопалу (нпр. жуљ) нећете одмах осетити, што може проузрочити веће проблеме као нпр. загнојење ране. Дијабетес нарушава и циркулацију крви у стопалима и ногама. Тако она постају хладна и почињу болети. Због тога се такве повреде стопала теже лече и подложна су инфекцијама.

## **РЕДОВИТО ПРЕГЛЕДАВАЈТЕ СТОПАЛА**

Инфекције на стопалима може проузрочити и оштећена кожа. Због тога је важно редовно прегледати да ли ваџа стопала имају озледе као нпр. жуљеве, пликове и отеклине. Ако их сами не можете добро уочити, замолите некога да то учини уместо вас. Опицавањем стопала исто тако можете уочити кврге, отеклине и места која су или хладна или



топла. Ако уочите било какву озледу, оперите је, ставите фластер и посетите ортопеда или доктора.

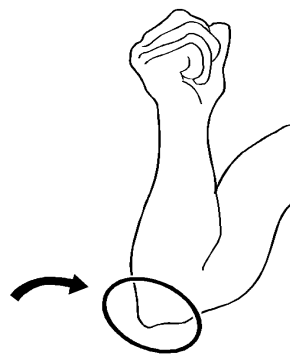
## **ЧЕСТО ПЕРИТЕ СТОПАЛА**

Важно је прати и прегледавати стопала сваки дан. Увек користите топлу воду и благи сапун. Стопала обриците добро али нежно. Не заборавите обрисати и простор изме у прстију. После сваког прања добро је нанети хидратантну крему која помаже кожи да остане мека и гипка. Крему немојте наносити на простор изме у прстију јер тиме можете повећати влажност коже.



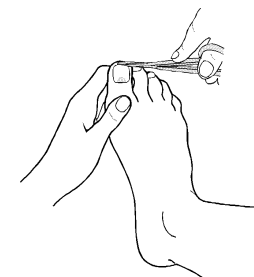
## **ИЗБЕГАВАЈТЕ СТВАРАЊЕ ОПЕКОТИНА НА СТОПАЛИМА**

Многи људи који болују од дијабетеса имају ослабљен осећај за топлину, хладноћу и бол у стопалима. Зато је важно предузети неке мере опреза. Пазите да се не опећете нпр. кад кухате. Ако користите електрични покривач увек проверите јесте ли га искључили прије одласка на спавање. Не приносите стопала преблизу ватри или радијатору. Температуру воде у кади проверите користећи лакат.



## **НОКТИ**

Нокти на ножним прстима би се увек требали резати окомито на прст. Немојте их резати са стране. Ако имате ослабљени осет или циркулацију, било би сигурније да затражите помоћ и савет код ортопеда.

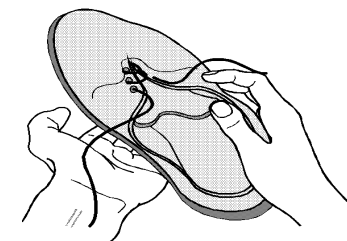


## **КУРИЈЕ ОЧИ И ЖУЉЕВИ НА СТОПАЛИМА**

Курије очи и жуљеве треба лечити ортопед. Немојте их никако сами покушавати одстранити и немојте користити никакве лекове.

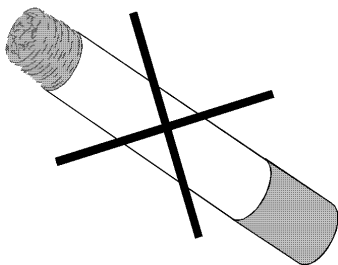
## **ПРОВЕРАВАЈТЕ ОБУВУ**

Ципеле које носите требају бити удобне, по могућности на везање са пуно простора за прсте и са меканим врхом. Тиме ћете омогућити правилан рад ножних мишића и спречити стварање жуљева. Приликом куповине ишла, увек тражите да вам се измере стопала и у почетку нове ципеле носите само сат или два дневно. Исто тако често мењајте чарапе. Чарапе вам морају бити читаве и угодне за ношење. Пре облачења проверите да се у њима не налазе каменчићи или нокти који могу оцетити и ваџу кожу.



## НЕМОЈТЕ ПУЩИТИ

Пуцење може нарушити циркулацију крви у вашем телу. Савете и летке о томе како престати пуцити потражите у ващем Дому здравља. За даљње информације о клиникама у којима се можете одвикавати од пуцења, обратите се локалној здравственој установи.



## ПОСЕБАН САВЕТ

Било каква опаска, написана испод односи се на ваща стопала:

Designed by Richard Hourston

Illustrations by Jane Fallows

More leaflets like this available from  
[www.bigfoot.com/~diabeticfoot](http://www.bigfoot.com/~diabeticfoot)

Revised 5/4/2000

## Педикерске услуге за дијаветичаре

**Ващ локални Дијаветички  
центар је:**

**Телефон:**

**Месне педикерске услуге**

**Ваща локална Педикерска клиника  
је:**

**Телефон:**

**КОРАК ПО**

**КОРАК ДО**

**ЗДРАВИХ**

**СТОПАЛА ЗА**

**ДИЈАБЕТИЧАРЕ**