11 patarimų, kaip apsaugoti pėdas ir kojas, jei sergate cukriniu diabetu

Nuo pėdų tikrinimo, ar nėra opų, iki sausos kojų odos palaikymo, sergant cukriniu diabetu, būtina gera kojų sveikata. Naudokitės šiais patarimais, kad sumažintumėte infekcijos riziką ir apsaugotumėte kojas ir neišsivystytų diabetinė pėda.

Kaip diabetas paveikia jūsų pėdas ir kojas?

Jei kovojate su diabetu (cukralige), galite susidurti su pėdų ir kojų problemomis - dviem dažnomis ligos komplikacijomis. Cukrinis diabetas (cukraligė) kelia didesnę riziką susidurti su nuospaudomis, guzeliais, pūslelėmis ir opomis - o didelis cukraus kiekis kraujyje reiškia, kad šie nedideli sužalojimai ir pakitimai gali tapti vartais į galimas infekcijas. Tačiau galite atlikti kelis veiksmus, kad padėtumėte išlaikyti gerą kojų būklę, įskaitant avėti specializuotą avalynę, reguliariai atlikti pėdų apžiūrą ir atlikti švelnius pratimus.

Kodėl ši komplikacija atsiranda? Pirmiausia žinokite, kad didelis cukraus kiekis kraujyje pažeidžia nervus. Tyrėjai nėra visiškai tikri, kaip atsiranda ši žala, tačiau jie mano, kad cukraus kiekis kraujyje gali neigiamai paveikti nervų sistemos ląsteles ir fermentus, teigia Joslino diabeto centras. Šie pažeisti nervai gali sukelti diabetinę neuropatiją - būklę, kai prarandate pojūčius pėdose ar rankose.

Nacionalinio diabeto ir virškinimo bei inkstų ligų instituto duomenimis, neuropatija pasireiškia maždaug 70 procentų diabetu sergančių žmonių, o jos simptomai gali sukelti sunkias infekcijas. Galų gale, jei nejausite kojų, negalėsite pastebėti pjūvių, opų ar skausmo. Ir jei jūs negalite jausti šių dirginimų ir žaizdų, jie gali sukelti infekciją, o negydomos infekcijos gali sukelti gangreną, o tai savo ruožtu gali vesti prie amputacijos.

Neuropatija yra sausos odos priežastis, kurią patiria daugelis sergančiųjų cukriniu diabetu: pažeisti jūsų kojų nervai negali priimti impulsų iš smegenų prakaituoti. Sausos kojos sutrūkinėja, todėl mikrobai gali patekti į kūną. Nervų pažeidimai taip pat gali pakeisti jūsų pėdų formą, dėl kurios anksčiau patogūs batai gali tapti sunkiai įsiaunami. Dėl šios trinties atsiranda nuospaudų ir bunionų (skausmingas patinimas ant nykščio sąnario), kurie gali prasiverti (nusitrinti) ir leisti mikrobams plisti. Be to, dėl diabeto kraujagyslės susitraukia ir sukietėja, todėl pėdoms gali būti sunku kovoti su infekcija.

Pasak Amerikos diabeto asociacijos, norėdami padėti suvaldyti šiuos simptomus, galite saugiai naudoti losjoną. Tačiau svarbu įsitikinti, kad nededate jo tarp pirštų, nes papildoma drėgmė toje ankštoje erdvėje gali paskatinti grybelį augti. Priešingai, kojų mirkymas sergant diabetu nėra gera idėja. Tai jau pažeidžiamą odą gali padaryti dar trapesnę ir jautresnę infekcijoms, dėl to, kad oda taps per sausa arba per minkšta.

Yra daugybė kitų sprendimų skausmingoms, jautrioms pėdoms, su kuriomis galite susidurti savo kovoje su diabetu. Perskaitykite 11 patarimų, kurie padės jums tvirtai ir užtikrintai žengti kovojant su liga.

Kiekvieną dieną apžiūrėkite pėdas, ar nėra įtrūkimų, žaizdų ir opų

Nervų pažeidimas yra diabeto komplikacija, dėl kurios sunku jausti, kai yra opos ar įtrūkimai pėdose. "Pacientai, sergantys cukriniu diabetu, ieško bet kokių spalvos pokyčių, opų ar sausos, įtrūkusios odos", - sako podologas Stevenas Tillettas, medicinos gydytojas iš Portlando, Oregono. Padėkite veidrodį ant grindų, kad matytumėte po kojomis, arba paprašykite draugo ar giminaičio pagalbos, jei nematote visų kojų dalių aiškiai.

Nenaudokite pėdų karštam vandeniui patikrinti

Kai diabetu sergantiems žmonėms pasireiškia nervų pažeidimas arba neuropatija, gali būti sunku pasakyti, ar vonios vanduo yra per karštas. "Jie nesupras, kad iš tikrųjų nuplikina odą", - paaiškina daktaras Tillettas. Pirma įlipdami į vonią, prieš patikrinant temperatūrą, galite stipriai pakenkti kojoms, nes nudegimai ir pūslės yra atviros infekcijos durys. Prieš įlipdami į vonią ar dušą, alkūne patikrinkite vandens temperatūrą.

Palaikykite savo kojas su diabetu palankia avalyne ir kojinėmis

Batų pirkimas diabetu (cukralige) sergantiems žmonėms reikalauja šiek tiek daugiau dėmesio detalėms, nei galite būti įpratę. Tillett pataria ieškoti batų, kurių pėdos pirštų vietoje būtų daugiau gylio, gerai padengtų tiek viršutinę, tiek apatinę dalis, be batų viduje esančių siūlių, kurios gali dirginti pėdas. Taip pat ieškokite kojinių be siūlių, pageidautina, kad kojinės būtų paminkštintos ir pagamintos iš medvilnės ar kitos medžiagos, kuri kontroliuoja drėgmę.

Nevaikščiokite basomis, nesvarbu, ar esate viduje, ar lauke

Daugeliui žmonių yra logiška dėvėti avalynę, kurios viršus yra kokybiškas, kad apsaugoti savo kojas, tačiau net ir namuose, neavėdami batų, rizikuojate, kad kojose gali atsirasti smulkių pjūvių, įbrėžimų ir skeveldrų, stiklo šukių. Jei sergate neuropatija, galite nepastebėti šių pavojingų pažeidimų, kol jie neprasidės užkrėtimas. Batus geriausia dėvėti visada, net namuose.

Laikykite kojas sausas, kad sumažintumėte infekcijos riziką

Įsitikinkite, kad pėdų nusausinimas yra jūsų higienos dalis. „Tarpas tarp pirštų yra labai sandarus“, - sako Tillett. „Oda tampa drėgna ir linkusi plyšti, o tai sukelia infekciją“. To išvengsite nuplovę kojas

kruopščiai nusausinę jas rankšluosčiu ar nedelsdami nuėmę šlapias ar prakaituotas kojines ar batus. Kaip minėta anksčiau, vis tiek galite naudoti drėkinamąjį kremą, kad išvengtumėte sausos, įtrūkusios odos - tiesiog venkite jo tepti tarp pirštų.

Reguliariai kreipkitės į podiatrą, kad būtų išgydytos pėdų problemos

Net iš pažiūros nepavojingos nuospaudos gali tapti rimtomis problemomis, jei į jas nekreipsite dėmesio, pažymi Tillett. Kurdami savo diabeto sveikatos priežiūros komandą, apsvarstykite galimybę įtraukti podiatrą, gydytoją, kuris specializuojasi pėdų priežiūroje, užuot važiavęs į vaistinę ieškoti nereceptinio pėdų produkto - kai kurie produktai dirgina odą ir iš tikrųjų gali padidinti infekcijos riziką, net kai jie gydo bunioną ar nuospuodas ant jūsų pėdų.

Stabilizuokite ir sumažinkite pėdų sunkumą su ortotiniais batais

Kadangi dėvėti tinkamus batus yra labai svarbu, ortotinė avalynė yra puiki investicija į apsaugą ir patogumą. Batus, pagamintus specialiai diabetu sergantiems žmonėms, galima įsigyti specializuotose parduotuvėse ir internete, arba galite apsilankyti pas savo gydytoją podiatrą.

Vaikščiokite kojomis lengvai, atlikdami švelnaus poveikio pratimus

Žmonėms, sergantiems diabetu, naudinga mankšta, bet kokia yra geriausia rūšis? Nors cukrinio diabeto mankšta tikrai netinka visiems, nepamirškite, kad daugelyje fitneso užsiėmimų ir aerobikos programų yra šokinėjama, šokinėjama ir šokinėjama, o tai gali būti nenaudinga jūsų kojoms. Tai ypač aktualu, jei turite neuropatiją. Verčiau pasidomėkite programomis, tokiomis kaip vaikščiojimas ar maudynės, kurios jūsų kojų pernelyg neslegia. Tiesiog įsitikinkite, kad turite tinkamą avalynę bet kokiai pasirinktai veiklai.

Meskite rūkyti, kad pagerintumėte kojų apytaką

Rūkymo pavojai kyla nuo galvos iki kojų. Cigarečių dūmuose esančios cheminės medžiagos pažeidžia ir sutraukia jūsų kraujagysles, o tai reiškia, kad jei rūkote, kojos negaunama pakankamai kraujo, kuriame gausu maistinių medžiagų ir deguonies, kuris kovoja su infekcija ir palaiko jų sveikatą. „Diabetu sergantys pacientai jau turi rizikos veiksnių, pažeidžiančių jų kraujagysles. Niekada nevėlu mesti rūkyti “, - sako Tillett.

Kontroliuokite cukraus kiekį kraujyje, kad išvengtumėte diabetinės neuropatijos

"Yra tiesioginis ryšys tarp cukraus kiekio kraujyje ir nervų ląstelių pažeidimo", - sako Tillettas. Dėl nekontroliuojamo cukraus kiekio kraujyje atsiranda neuropatija, ir kuo geriau sugebėsite kontroliuoti cukraus kiekį kraujyje, tuo ilgiau bus sveikesnės jūsų kojos. Atminkite, kad jei jau turite infekciją, dėl padidėjusio cukraus kiekio kraujyje jūsų kūnas gali sunkiau kovoti su ja.

Norėdami gauti daugiau pagalbos, susisiekite su savo priežiūros komanda

Jūsų gydytojas ir diabeto sveikatos priežiūros komanda yra puikus informacijos šaltinis, jei jums reikia idėjų ir įkvėpimo, kaip prižiūrėti kojas, mesti rūkyti ar palaikyti normose savo „skaičius“ - svorio,

cukraus kiekio kraujyje ir kitų dydžių, pavyzdžiui, kraujospūdis. Žinoma, jei pastebite kokių nors kojų ar pėdų pokyčių, kurie jus jaudina, patartina kreiptis į gydytoją dar prieš kitą reguliariai planuojamą vizitą.

https://www.everydayhealth.com/foot-health-pictures/11-tips-for-good-diabetes-foot-care.aspx

#cukrinis diabetas, #diabetas, #cukraus kiekis kraujyje, #cukraligė, #cukralige, #diabeto požymiai, #diabeto pozymiai, #diabetinė pėda, #diabetine peda.