Dažniausios kojų priežiūros klaidos sergant cukriniu diabetu

Ar jūs prižiūrite savo kojas taip, kaip jos nusipelno? Būkite atviras. Daugeliui iš mūsų atsakymas geriausiu atveju yra „ne visai“. Tiesą sakant, dauguma žmonių linkę laikyti savo kojų sveikatą savaime suprantamu dalyku - žinoma, iki to momento, kai jas pradeda skaudėti. Remiantis 2014 m. Amerikos podiatrų medicinos asociacijos atlikta apklausa, daugiau nei trys ketvirtadaliai amerikiečių teigė patyrę pėdų skausmą, o daugiau nei pusė teigė, kad jų pėdos skausmas riboja tokias veiklas kaip vaikščiojimas, darbas ir mankšta.

Tačiau daugeliu atvejų jų pėdų skausmo buvo galima išvengti arba bent jau sumažinti, atkreipiant dėmesį į jų kojas ir kasdien tinkamai jas prižiūrint. Namuose naudojami įpročiai yra labiausiai linkę užkirsti kelią ne tik skausmui ir traumoms, bet ir neišvaizdžioms ar nepageidaujamoms infekcijoms, tokioms kaip sportininko pėda, sausa oda, karpos ir kt. Taigi, kokias pėdų priežiūros klaidas darote šiuo metu? Štai keletas iš tų, kurias matome dažniausiai.

Jūsų batai yra netinkamo dydžio ir cukrinis diabetas

Patikėkite mumis, taip būna labai dažnai. Nors sunku atlikti kontroliuojamą šios temos tyrimą, dauguma įrodymų rodo, kad galbūt tik ketvirtadalis iš mūsų dėvi teisingą batų dydį, o tai reiškia, kad tik mažuma pasirenka ir avi teisingo ilgio ir pločio batus.

O netinkamas batų dydis gali reikšti įvairiausias problemas. Suspausti pirštai. Skaudančios pėdų arkos, kurios negauna pakankamai atramos. Batai, kurie apspaudžia pėdas ir verčia pakeisti eisenos modelį, kad būtų kompensuotas nepatogumas. Daug didesnė nuospaudų, pūslelių ir opų rizika. Padidėjusi senjorų kritimo rizika. Galėtume tęsti, bet jūs tikriausiai susidarėte bendrą vaizdą. Labai svarbu, kad prieš pirkdami visada pamatuotumėte batus ir iš tikrųjų išbandytumėte batų patogumą. Net ir suaugusieji senstant kartais keičia pėdos dydį ir formą. Keletas kitų patarimų:

• Pirkite batus dienos pabaigoje. Tai užtikrins, kad jūsų batai vis tiek tiks jūsų kojoms, net jei jos bus šiek tiek patinę.

• Matuodamiesi dėvėkite tinkamas kojines. Tai daro įtaką tinkamumui.

• Nepasitikėkite batų pardavėjais ir jų pasakymu, kad laikui bėgant „prasitampys“. Jei batas nėra patogus, jis tiesiog jums netinka.

Jūsų batai yra netinkamo tipo ir cukrinis diabetas

Žinoma, net ir „teisingai prigludusių“ aukštakulnių pora nebus patartina avalynė stovint ar vaikštant ilgą laiką. Lygiai taip pat, jei treniruojatės maratonui, prieš eidami bėgti neišsitrauktumėte iš spintos gražiausių proginių batelių. Jie gali būti patogūs darbui ar įmantrioms vakarienėms, tačiau jie nėra skirti bėgimui! Visada turėtumėte pasirinkti tinkamą batą teisingam tikslui. Tai reiškia:

• Nepraktiškus batus, pavyzdžiui, aukštakulnius ir šlepetes, reikia dėvėti saikingai ir tik ribotą laiką.

• Saugokite kojas - pavyzdžiui, neavėkite proginių batelių statybvietėje!

• Įsigykite konkrečiai sporto šakai pritaikytą avalynę, kuri atitiktų jūsų veiklą.

Jūsų batai per seni ir cukrinis diabetas

Nesijaudinkite, visas šis straipsnis nebus susijęs vien su batais! Atminkite, kad batų „darbo“ laikas yra ribotas, ypač sportinių batų. Paimkime, pavyzdžiui, bėgimo batelius. Dauguma porų nusidėvės užregistravus 300–500 mylių, net jei jomis kruopščiai rūpinsitės. Anksčiau ar vėliau viduriniai padai susispaudžia ir negalės slopinti smūgių taip, kaip anksčiau. Tuomet daugiau tų smūgių patenka į minkštus audinius ir kaulus, o tai sukelia skaudžius rezultatus.

Kiekvieną dieną dėvite tą pačią porą.

Paskutinis faktas apie batus. Smirdantys, prakaituoti batai yra puiki vieta susikaupti nepageidaujamoms bakterijoms ir grybeliams - tokie, kurie gali sukelti sportininko pėdą, nagų grybelį ir kitas nepageidaujamas infekcijas. Vienas iš geriausių būdų to išvengti yra keisti batus, kad kiekvienam naudojimui kiekviena pora gautų daugiau nei visą „išdžiūvimo“ dieną. Norėdami gauti dar geresnių rezultatų, pabarstykite batų vidų talko miltelius. Ir visada pakeiskite senų kojinių porą į naują kojinių ir (arba) batų porą, jei jie tampa drėgni, net jei tai yra dienos vidurys.

Jūs tinkamai neprausiate kojų ir jų nedrėkinate.

„Aš kasdien prausiuosi po dušu“, nereiškia, kad jūsų kojos ir pėdos nusipraus savaime. Nepakanka paprasčiausiai stovėti, kol ant jūsų teka vanduo! Įsitikinkite, kad jūsų kojos sulaukia pakankamai meilės. Švelniai nuplaukite kojas muiluotu vandeniu, įskaitant vietas tarp pirštų. Atlikite tai bent kartą per dieną. Vis dėlto įsitikinkite, kad jūsų vonia ar dušas nėra per karšti! Karštas vanduo iš tikrųjų „ištraukia“ drėgmę iš jūsų odos ir gali sukelti problemų, pavyzdžiui, įtrūkusius kulnus. Nusiprausę kojas, jas gerai nusausinkite. Tada, kai oda bus sausa, patepkite drėkinamuoju losjonu kojas (bet ne tarp pirštų) ir užsidėkite švarią kojinių porą.

Teisingai nekarpote nagų.

Netinkamas nagų kirpimas yra dažna nagų įaugimo ir grybelinių nagų infekcijų priežastis. Didžiausios klaidos, kurias daro dauguma žmonių, yra per trumpas nagų kirpimas ir per didelis kampų suapvalinimas. Vietoj to turėtumėte nagų ilgį palaikyti sulig piršto galiuku ir kirpkite tiesiai, o ne suapvalinkite. Naudokite kojų nagų kirpimo žnyplutes, o ne įprastas nagų žnyples, kad gautumėte lygesnį pjūvį. Taip pat palaukite, kol nagai bus švarūs ir sausi, kad juos patrumpintumėte, nes šlapi nagai dažniau sutrūkinėja, plyšta ir skilinėja.

Nepaisote diabetinės pėdos patikrinimų.

Tai taikoma tiems, kurie serga diabetu - šiuo metu manoma, kad tai gali paveikti 1 iš 6 amerikiečių. Jei

sergate cukriniu diabetu, turite rankiniu būdu kasdien tikrinti kojas, ar nėra pjūvių, įbrėžimų ir kitų problemų. Kadangi cukrinis diabetas (cukraligė) gali pakenkti jūsų nervų funkcijai ir kraujotakai, pėdų problemas (pavyzdžiui, diabetinė pėda) ne tik sunkiau nustatyti, bet ir jų gijimas užtrunka ilgiau ir jos yra dažniau užkrečiamos. Taigi kasdienis savęs tikrinimas labai padeda užtikrinti, kad problemos neišaugtų.

Per ilgai laukiate, kol kreipsitės pagalbos.

Pamenate tą patį APMA tyrimą, apie kurį kalbėjome įžangoje? Išaiškėjo, kad nors 77 procentai amerikiečių kenčia nuo pėdų skausmo, tik apie trečdalis iš jų kreipiasi į gydytoją podologą. Šis skaičius, tiesą sakant, yra per mažas.

Nors tiesa, kad nedidelius skausmus dažnai galima gydyti namuose taikant nedidelę RICE terapiją, taip pat tiesa, kad daugelis kitų pėdų problemų turi blogą įprotį pablogėti (ir vėliau tampa sunkiau jų atsikratyti), kuo ilgiau bandant jų nepaisyti.

• Kulno skausmas palaipsniui tampa lėtinis ir, atrodo, niekada nepagerėja.

• Kulkšnies patempimai niekada negydyti tinkamai, tampa chroniškai artritiniai ir nestabilūs.

• Bunionai ir plaktukai tampa ekstremalesni, o artritas pablogėja.

• Žaizdos ir įaugę nagai negyja ir galiausiai užsikrečia.

• Geltona dėmė po kojų nagais palaipsniui išauga iki spalvos pakitimo ir nagų pažeidimo, netgi išplinta ant kitų nagų.

Geriausia taisyklė čia? Jei kažkas skauda tiek, kad tai riboja jūsų veiklą, arba per kelias dienas simptomai vis negerėja ar netgi blogėja, pasitikrinkite. Jei sergate diabetu, net nelaukite taip ilgai. Ir jei pastebėsite ankstyvuosius įspėjamuosius deformacijos ar grybelinės nagų infekcijos požymius, kuo greičiau apsilankykite pas mus.

Dažnai anksti ieškodami pagalbos, mes galime konservatyviai įveikti problemą, kuo mažiau sutrikdant savo kasdienį gyvenimą. Kuo ilgiau laukiate, tuo daugiau kenčiate - ir didesnė tikimybė, kad jūsų situacijai pagerinti prireiks agresyvesnių gydymo būdų, pavyzdžiui, operacijos.

#cukrinis diabetas, #diabetas, #cukralige, #cukraligė, #diabetinė pėda, #diabetine peda.

https://tucsonfoot.com/blog/common-foot-care-mistakes/