

Porady dla cukrzyków

Właściwa pielęgnacja stóp zapobiegnie lub opóźni wystąpienie objawów zespołu stopy cukrzycowej.

- myj stopy codziennie, w letniej wodzie z mydłem;
- dbaj o to, aby stopy były zawsze czyste i suche, zwłaszcza przestrzenie między palcami;
- do skracania paznokci używaj tylko pilnika, najlepiej zaraz po umyciu stóp;
- codziennie sprawdzaj i oglądaj swoje stopy, najlepiej przy pomocy lusterka;
- nie usuwaj sam pęcherzy, nie używaj maści na odciski, każde otarcie naskórka zdezynfekuj, przykryj jałowym gazikiem i zabandażuj;
- nie chodź nigdy bosy, noś wygodne obuwie z miękkiej skóry, właściwie dopasowane do Twojej stopy. Nie zakładaj butów na gołe stopy, a przed założeniem sprawdzaj wnętrze butów, czy nie ma w nich przedmiotów lub nierówności;
- noś bawełniane bezuciskowe skarpety/rajstopy i pamiętaj o ich codziennej zmianie;
- zapewnij stopom możliwość odpoczynku w ciągu dnia;
- wzmacniaj mięśnie nóg ćwicząc i spacerując codziennie;
- utrzymuj właściwą wagę ciała;
- rzuć palenie (nikotyna wzmacnia ryzyko uszkodzenia naczyń) .