

### Njega stopala:

**Prati noge svaki dan,** blagim sapunom i mlakom vodom. Dobro posušiti nakon pranja. Ukoliko je koža suha, mazati kremom, a ukoliko je vlažna, potrebno je više puta dnevno prati i mijenjati čarape i cipele.



**Nokte** treba rezati ravno, makazama sa zaobljenim vrhovima. U slučaju uraslih noktiju, javiti se ljekaru.

Ukoliko postoji rana, očistiti je medicinskim alkoholom i prekriti sterilnom gazom. Odmah se javiti ljekaru, jer netretirane i nepravilno tretirane rane mogu zavšiti gangrenom, sepsom i smrtnim ishodom.



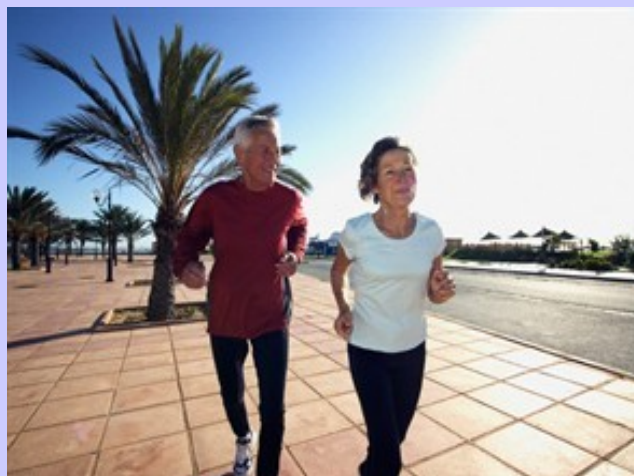
Ne hodati golih stopala.

Izbjegavati sjedenje prekrštenih nogu ili u "turskom sjedu";

Svakodnevno **masirati** potkoljenice i stopala, a savjetuju se i vježbe - šetnja, plivanje, gimnastika i brzo hodanje.



Održavanje optimalnog nivoa fizičke aktivnosti je od veoma velike važnosti kod pacijenata sa ovakvim problemom, jer stimuliše funkcije drugih organskih sistema, sprečava atrofiju mišića, budi optimizam i volju za prevazilaženje nastalog stanja što je ujedno i osnova svakog procesa liječenja.



Zavod za javno zdravstvo Tuzlanskog kantona

Ul. Seadbega Kulovića 6,

75 000 Tuzla

tel. 035307700;

fax:035257467



Zavod za javno zdravstvo  
Tuzlanskog kantona



# DIJABETIČNO STOPALO



## Njega dijabetičnog stopala

Dijabetično stopalo je jedna od hroničnih komplikacija šećerne bolesti. Nastaje kao posljedica poremećaja prokrvljenost usljed oštećenja malih krvnih sudova te poremećaja inervacije.



Prosječna učestalost dijabetičnog stopala je oko 15 %.

Bolest je uglavnom hronična, a nekad se javlja iznenadno sa potrebom hitne amputacije.



**Znaci oštećenja nerava su:** neosjetljivost na toplinu i bol, utrnulost, peckanje, osećaj hladnoće (iako su noge tople), mravci, grčevi u listovima u mirovanju, bolovi u mirovanju (noću), suha i perutava koža, bezbolne kurije oči, bezbolne rane, natekle noge, rožnati žuljevi, deformacije stopala (iskrivljena stopala i nepokretljivost palčeva).

**Znaci smetnje u cirkulaciji:** bol prilikom trčanja (u listovima), blijeda i plavičasta koža, koža hladna na dodir, slab puls prilikom ljekarskog pregleda.



**Najčešće promjene na stopalu su:**

- Hipotrofija i tamna pigmentacija kože,
- žulj,
- urastanje nokta na palcu,
- trofični ulkus,
- gnojna upala stopala,
- promjene na kostima.



Ove promjene su:

- često bezbolne, bolesnik ne osjeća kada se povrijedi,
- stopala su obično hladna (zbog poremećaja ishrane tkiva i slabe prokrvljenosti),
- koža je istanjena i sklona infekcijama,
- otežano je zarastanje rana.

### Prevenција nastanka dijabetičkog stopala

- Dobra kontrola šećerne bolesti
- Prestanak pušenja
- Liječenje arterijske hipertenzije
- Svakodnevni samonadzor stopala i pravilna njega
- Pregled stopala pri svakoj kontroli
- Redovna godišnja kontrola neurologa i angiologa

### Svakodnevni samonadzor

podrazumijeva pregled stopala i potkoljenice, odnosno **kože** (istanjenost, pigmentacija, crvenilo, otok, toplota, bljedilo, hladnoća), **noktiju** (prebojenost, urastanje) i



**arterijskog pulsa** Samonadzor tabana i područja između prstiju se obavlja pomoću ogledala. O svakoj novonastaloj promjeni ili pogoršanju postojeće promjene obavijestiti ljekara.