

Unikaj wysokich i niskich temperatur

Należy chronić stopy przed poparzeniem przez słońce używając kremu ochronnego z wysokim filtrem (30 lub więcej) lub mieć je zakryte. Nie należy używać ciemnego materiału do ochrony stóp, ponieważ te absorbują ciepło i mogą poparzyć stopy.

Jeżeli zauważysz problem, natychmiast skontaktuj się ze swoją kliniką podiatryczną lub lekarzem rodzinnym.

Szczęśliwe stopy pozwolą Ci cieszyć się wakacjami

Porada indywidualna

.....

.....

.....

.....

.....

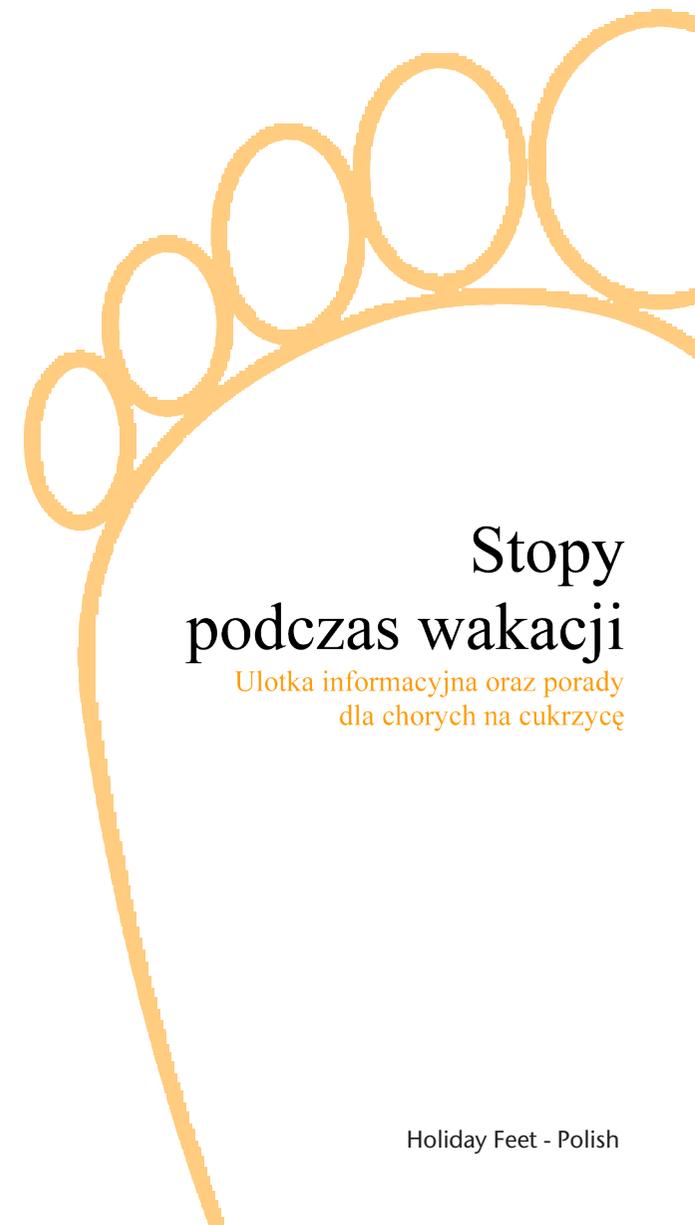
Lokalne numery kontaktowe

Oddział podiatrii:

.....

Poradnia lekarza rodzinnego:

.....



Stopy podczas wakacji

Ulotka informacyjna oraz porady
dla chorych na cukrzycę

Opracowano przez:
Szkocka Grupa Cukrzyków - Grupa ds. Stopy Cukrzycowej

Stopy podczas wakacji

Cukrzyca jest chorobą przewlekłą, która może powodować problemy ze stopami. Niektóre z tych problemów mogą być spowodowane uszkodzeniem nerwów i naczyń krwionośnych w stopach, co może to wpływać na:

- ❖ odczuwanie (neuropatię obwodową); oraz
- ❖ krążenie krwi w stopach (niedokrwienie).

Zmiany te mogą zachodzić bardzo stopniowo i mogą Państwo ich nie zauważyć. Dlatego ważne jest, żeby sprawdzać stan stóp regularnie, szczególnie będąc na wakacjach, ponieważ możecie być wtedy bardziej aktywni niż zwykle.

Kontrolowanie cukru, cholesterolu i ciśnienia krwi pomoże zmniejszyć ryzyko pojawienia się problemów związanych ze stopami.

Niniejsza ulotka zawiera porady na temat tego, jak zadbać o stopy samemu podczas wakacji.



Porady, jak dbać o zdrowie stóp

W podróży

Długie podróże mogą powodować puchnięcie stóp. Należy próbować – o ile to możliwe – chodzić co pół godziny – nawet na niewielką odległość. Poprawi to krążenie i zmniejszy puchnięcie. Stopy mogą puchnąć, jeżeli jest gorąco, więc należy upewnić się, że buty nie są zbyt ciasne.

Należy sprawdzać stopy codziennie

Tak samo, jak w domu, należy sprawdzać stopy co najmniej raz dziennie, zwracając uwagę na pęcherze, pęknięcia skóry, miejsca bolesne lub oznaki infekcji takie, jak ropienie, rozgrzanie lub zaczerwienienie.

Należy myć stopy codziennie

Należy myć stopy codziennie w mydlanej, ciepłej wodzie. Należy je opłukać dokładnie i starannie wysuszyć, szczególnie pomiędzy palcami.

Należy codziennie nawilżać stopy

Jeżeli skóra jest sucha, należy nakładać krem nawilżający codziennie, unikając miejsc pomiędzy palcami. Przy szczególnie wysokiej lub niskiej temperaturze skóra bardzo się wysusza i może potrzebować więcej kremu nawilżającego.

Paznokcie u nóg

Należy nadal obcinać paznokcie tak, jak zalecił podiatra.

Należy unikać chodzenia boso

Zawsze należy nosić obuwie, nawet na plaży. Piasek może się nagrzać i możecie nie czuć, jak powoduje oparzenie. Kiedy wchodzicie do morza, noście jakieś obuwie - na przykład plastikowe - aby chronić stopy,

Należy unikać noszenia obuwia typu klapki japonki, ponieważ może ono powodować powstawanie pęcherzy pomiędzy palcami.



Buty na receptę

Jeżeli buty zostały zapewnione, nie należy nosić innych podczas wakacji (poza wchodzeniem do morza).

Małe skaleczenia i pęcherze

Należy zabrać małą apteczkę pierwszej pomocy, zawierającą sterylne opatrunki z gazy oraz taśmę Micropore. W przypadku powstania małego pęcherza, skaleczenia lub otarcia, należy użyć rozcieńzonego środka odkażającego na waciku z gazy, alby oczyścić ranę oraz przykleić suchy, sterylny opatrunek z gazy. Nie należy używać waty.