



## Zmeny na chodidlách, ktoré si treba všímať

Problémy s chodidlami môže spôsobiť aj minimálne poškodenie vrchnej časti kože ako poškrabanie, pluzgier [otlak], uštipnutie, popálenie [aj slnkom]. Tieto poškodenia sa môžu neprimerane dlho hojiť a rany sa môžu zapáliť.

### Pravidelná kontrola:

- opuch;
- začervenanie alebo iné zmeny farby kože [zblednutie, modriny...];
- škrabance;
- pluzgieri [otlaky];
- bolesť;
- vytekajúca tekutina - mokvanie [spod zhrubnutej kože, nechta...].

### Hygiena nôh

- Denné umývanie v teplej mydlovej vode. Pri zníženej citlivosti sa treba uistiť, že voda nie je príliš horúca [ideálne laktom, ako sa zisťuje teplota vody na kúpanie novorodencov, nie rukou, lebo znížená citlivosť sa môže prejaviť aj tam].
- Nemočiť nohy vo vode príliš dlho, to môže spôsobiť výrazné oslabenie bariéry kože [z tohto dôvodu je potrebná aj častá výmena ponožiek – napr. keď prší, alebo ak je na nohe mokvajúca rana atď].
- Dôkladné vysušenie chodidiel po umytí, ale jemne [netrieť kožu silno a dlho], vysušiť priestory medzi prstami [vlhkosť medzi prstami uľahčuje vznik kožných infekcií].

### Použitie krémov

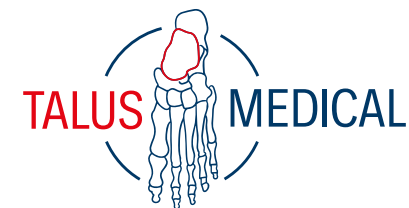
- Po umytí nôh použite premasťujúci krém [až po dôkladnom vysušení uterákom].
- Krém aplikujte na spodnú a vrchnú časť chodidla. NIKDY nie medzi prsty.

### Strihanie nechtov

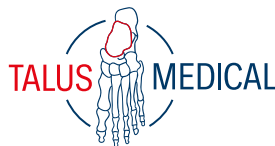
- Nechty strihajte rovno, sledujte ich prirodzený tvar.
- Okraje nechta nenechávajte ostré [zaoblite ich pilníkom].
- Nechty chránia nechtové lôžko, nestrihajte ich príliš nakrátko.

## Zlatý štandard starostlivosti o nohy

- **Vonku ani doma nechod'te bosí** – ani keď máte podlahové kúrenie [podlahové kúrenie nadmerne vysušuje kožu].
- **Noste pevnú obuv** a dbajte na správnu veľkosť. Príliš veľké/malé topánky môžu spôsobiť pluzgieri. Nenoste vyšmatlané a zošľapané topánky.
- **Na nové topánky si zvykajte postupne**, aby ste si neodreli kožu na päte/prstoch.
- **Udržujte chodidlá v suchu**, hlavne miesta medzi prstami.
- **Hydratujte kožu na chodidlách pravidelne**, aby nevznikli praskliny na príliš suchej koži.
- **Nechty pri strihaní iba zarovnávať**, nestrihajte boky nechtov smerom dolu k nechtovému lôžku.
- **Denne si umývajte nohy** v teplej [nie horúcej] vode.
- **Nepoužívajte prostriedky na čistenie kože nôh**, ktoré obsahujú alkohol, nepoužívajte vyhrievacie prikrývky, horúce termofory.
- **Nevystavujte sa priamemu slnku** bez použitia krému na opaľovanie.
- **Lak na nechty pravidelne odstraňujte z nechtov**, aby ste videli zmeny v štruktúre a farbe nechta.
- **Používajte ponožky pre diabetikov** – jemný lem [bez gumičky], nezarezávajú sa do kože, majú minimalistické švy, ktoré nevytvárajú tlak na kožu na prstoch.
- **Noste topánky vhodné pre diabetikov** s hlbokým päťovým lôžkom a dostatočným miestom na prsty v prednej časti.
- **Papuče by nemali byť tvrdé alebo iba látkové**. Vhodné sú papuče pre diabetikov – mäkké, s hrubšou podrážkou a látkovým zvrškom, ktorý sa prispôsobí nohe.



# STAROSTLIVOSŤ O CHODIDLÁ pri diabete



# Diabetes mellitus

[cukrovka]

**Najčastejšie komplikácie pri cukrovke sa prejavujú na chodidlách a spôsobuje ich poškodenie ciev a nervových zakončení na nohách.**

**Celosvetové štúdie preukázali, že okolo 10 % ľudí s diabetom bude mať počas života otvorenú diabetickú ranu na nohe. Dlhú otvorenú diabetickú ranu môže vyústiť do infekcie mäkkých aj kostných tkanív chodidla a môže viesť až k amputácii.**



**Po prvej amputácii sa zvyšuje riziko ďalšej amputácie na dvojnásobok.**

Amputácia a otvorené rany na chodidlách majú negatívny dopad na celkovú kvalitu života, nielen fyzického, ale aj psychického.



## Poškodenie nervových vlákien a ciev

### Poškodenie nervových zakončení

Je dôležité, aby si ľudia od začiatku diagnostikovania cukrovky uvedomovali, že stabilná hladina cukru v krvi je veľmi dôležitá, a to nielen kvôli starostlivosti o chodidlá, ale aj celého organizmu. Čím dlhšie je diabetes diagnostikovaný (alebo dlho nediagnostikovaný), tým viac je hladina cukru v krvi nestabilná, a tým väčšia je pravdepodobnosť skorého poškodenia nervových zakončení.

**NEUROPATIA** je poškodenie nervových vlákien, ktoré inervujú časti tela. Najjednoduchšie rozdelenie neuropatie:

#### Periférna neuropatia

poškodenie nervových vlákien, ktoré zasobujú kožu a svaly.

#### Autonómna neuropatia

poškodenie nervových vlákien, ktoré regulujú mimovoľné funkcie tela, čo môže ovplyvniť krvný tlak, termoreguláciu, trávenie a močový mechúr.

### Ako sa prejavuje periférna neuropatia na chodidlách

- Trpnutie a mravčenie v chodidlách, ktoré sa často zhoršuje počas noci.
- Trpnutie, ktoré prechádza do pálenia až bolesti, niekedy opisované aj ako bolestivé stuhnutie. Môže byť občasné alebo pretrvávajúce (záleží na rozsahu poškodenia).
- Bolesť svalov, ktorá je opisovaná skôr ako rozsiahly krč.
- Zhoršenie citlivosti na teplotu - chodidlá sú menej citlivé na teplo a príliš citlivé na chlad.
- Zvýšená citlivosť na dotyk, ktorý spôsobuje bolesť, ako napríklad gumička na ponožkách, topánky.

### Poškodenie ciev

Okrem neuropatie je u ľudí s diabetom vysoká pravdepodobnosť problémov s chodidlami a nohami kvôli poškodeniu ciev. To znamená obmedzené prekrvenie kože, svalov a ostatných mäkkých tkanív, čo zvyšuje riziko tvorby rán na dolných končatinách aj spomalenie hojenia rán.



**Zmeny v prekrvení dolných končatín sa môžu prejavovať ako:**

- bolesť alebo krč v lýtkach pri chôdzi;
- lesklá hladká koža;
- strata ochlpenia;
- zhrubnuté nechty;
- studené, bledé nohy;
- zmena farby nohy oproti ostatným častiam dolnej končatiny;
- zápal a otvorené rany najčastejšie od členka nadol;
- bolesť nohy pri vyložení nahor (aj pri ležaní v posteli), ktorá sa zmierni pri zvesení nohy nadol.

**ISCHÉMIA** (nedokrvenie) vzniká pri rozsiahlom zúžení alebo upchatí ciev dolnej končatiny alebo panvy a môže vyústiť do silnej bolesti, otvorených rán až amputácie končatiny.

### Starostlivosť o chodidlá

U ľudí s cukrovkou by sa starostlivosť o chodidlá, práve kvôli vysokému riziku neuropatie a ischémie, nemala podceňovať. Pravidelná starostlivosť preukázala zníženie pravdepodobnosti otvorených rán a amputácie o 50 percent (ref.). Skoro polovica hospitalizácií u ľudí s diabetom súvisí s problémami dolných končatín.

### Pravidelná kontrola chodidiel

Po diagnostikovaní cukrovky by sa mali nohy kontrolovať denne, aj keď vyzerajú zdravo.

### Oblasti chodidiel so zvýšeným ohrozením kože

- „Vankúšiky“ v prednej časti chodidla (skĺbenia prstov a priehlavkových kostí zo spodnej strany). Ak človek nemôže ohnúť nohu a pozrieť sa na spodnú časť chodidla, alebo nemá možnosť kontroly druhou osobou, je vhodné použiť zrkadlo a skontrolovať „odraz“ spodnej časti chodidla.
- Oblasti vystúpených kostí (vybočený palec, tzv. halux, alebo kladivkové prsty).
- Oblasti, kde topánky alebo ponožky môžu otlačiť kožu (hrany chodidla, konce prstov, päta...).