



PROFILAKTYKA STOPY CUKRZYCOWEJ

Stopa cukrzycowa to jedno z powikłań cukrzycy, które rozwija się w wyniku utrzymujących się wysokich poziomów cukru we krwi.

Objawy stopy cukrzycowej to nie tylko otwarte rany i owrzodzenia, ale także dolegliwości bólowe stóp, drętwienie lub ich zniekształcenie.

Jak zapobiegać stopie cukrzycowej?

Zapobieganie tego typu powikłaniom obejmuje przede wszystkim utrzymywanie poziomu glukozy we krwi na właściwym poziomie, czyli odpowiednie leczenie cukrzycy – zgodne z zaleceniami diabetologa. Równie ważne jest utrzymywanie prawidłowych wartości ciśnienia tętniczego i stężenia cholesterolu.

Ponadto istotne znaczenie ma pielęgnacja stóp:

- regularne oglądanie stóp,
- odpowiednia higiena stóp: codzienne mycie w letniej wodzie i dokładne osuszanie miękkim ręcznikiem,
- regularne przycinanie paznokci,
- noszenie wygodnego obuwia i przewiewnych (bawełnianych) skarpet,
- unikanie przegrzewania stóp.