Neuropatia cukrzycowa i stopa cukrzycowa

Co to jest neuropatia cukrzycowa obwodowa?

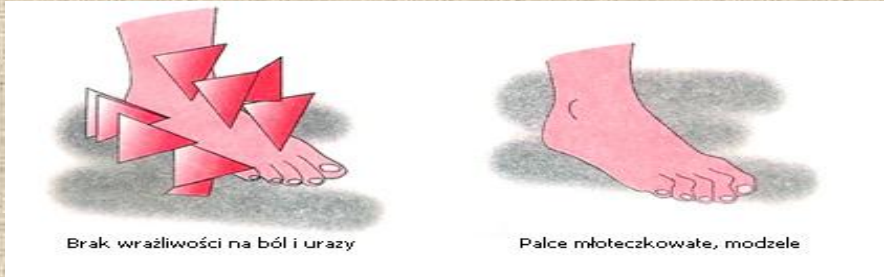
W przebiegu cukrzycy może dochodzić do różnych powikłań, które są następstwem uszkadzającego działania wysokiego stężenia cukru we krwi.

Jednym z popularniejszych powikłań jest uszkodzenie nerwów - neuropatia cukrzycowa obwodowa.

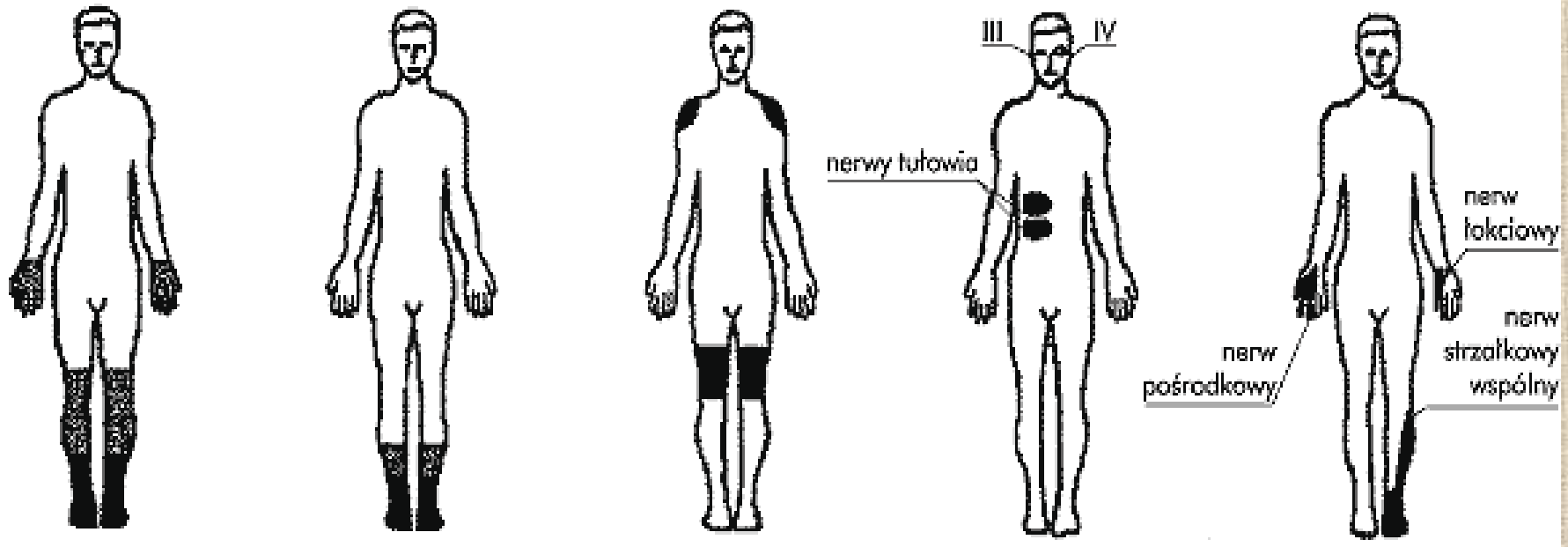
Najczęściej zmiany występują na kończynach.

Jakie są niektóre objawy neuropatii obwodowej?

- ***Drętwienia i mrowienia kończyn***
- ***Uczucie pieczenia***
- ***Bóle stóp i podudzi (też w spoczynku)***
- ***Kurcze i bóle mięsni***
- ***Nadwrażliwość na dotyk***
- ***Osłabiona wrażliwość na temperaturę***



Jak można stwierdzić zmiany neuropatyczne?



neuropatia grubych włókien nerwowych	neuropatia cienkich włókien nerwowych	neuropatia ruchowa proksymalna	ostre mononeuropatie	zespoły uciskowe
utrata czucia: 0→+++ (dotyku, wibracji)	utrata czucia: 0→+ (temperatury, allodynia)	utrata czucia: 0→+	utrata czucia: 0→+	utrata czucia w obszarze unerwionym przez dany nerw: +→+++
ból: +→+++	ból: +→+++	ból: +→+++	ból: +→+++	ból: +→++
odruchy ścięgniste: N→ ↓↓↓	odruchy ścięgniste N → ↓	odruchy ścięgniste: ↓↓	odruchy ścięgniste: N	odruchy ścięgniste: N
ubytki ruchowe: 0 →+++	ubytki ruchowe: 0	ubytki ruchowe proksymalne: +→+++	ubytki ruchowe: +→++++	ubytki ruchowe: +→+++

Jak należy dbać o stopy?

1. *Dbać o czystość stóp i ich prawidłową wilgotność*
2. *Skarpety czyste i z włókien naturalnych*
3. *Właściwe obuwie nieco większe, często z wkładką*
4. *Stopy należy co dzień oglądać i w razie zmian opatrzyć i udać się do lekarza*
5. *Paznokcie obcinać na prosto i nie za krótko*
6. *Suchą skórę stóp natłuszczać*

Stopa cukrzycowa

Zespół Stopy Cukrzycowej należy do przewlekłych powikłań cukrzycy obejmujących tkanki miękkie oraz w szczególnych przypadkach również kości. Powikłanie to występuje z powodu uszkodzenia układu nerwowego, układu naczyniowego (zaburzenia ukrwienia) oraz podatności na infekcje bakteryjne. Nieleczony zespół stopy cukrzycowej w skrajnych przypadkach może doprowadzić do amputacji nóg. W związku z tym szczególną uwagę zwracaj na najdrobniejsze zmiany na stopach, aby uniknąć ich pogłębienia i długotrwałego leczenia.

Pamiętaj, prawidłowa kontrola glikemii uchroni Cię od powikłań cukrzycowych.

Zdrowa stopa

Stopa cukrzycowa

Zmiany naczyniowe w stopie cukrzycowej mogą doprowadzić do martwicy.

Jakie są typowe objawy stopy cukrzycowej:

- zaburzone odczuwanie bólu,
- niedokrwienie stóp,
- gorsze gojenie się ran,
- tworzenie się modzeli (odciski, stwardnienia naskórka),

- tworzenie się owrzodzeń,
- zaczerwienień (stany zapalne),
- uszkodzeń skóry (otarcia, zranienia, drobne pęknięcia skóry, zrogowacenia),

- deformacje kości.

Na czym polega leczenie zespołu stopy cukrzycowej?

Leczenie polega na obniżeniu poziomu cukru we krwi oraz jeżeli to konieczne zaprzestaniu palenia papierosów. Bardzo ważna jest odpowiednia pielęgnacja stóp oraz odpowiedni dobór ćwiczeń nóg, jak i całego ciała.

Pamiętaj

- licznym powikłaniom dotyczącym stóp i konieczności ich leczenia szpitalnego można skutecznie zapobiegać,
- dbaj o jak najlepszą kontrolę Twojej cukrzycy,
- regularnie, każdego roku poproś o zbadanie stóp w celu jak najwcześniejszego wykrycia najdrobniejszych zaburzeń,
- nie pal papierosów.

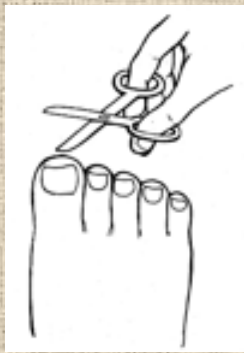
Bądź ostrożny!

- jeśli korzystasz z usług pedicure, powiedz że masz cukrzycę,
- jeśli tylko zauważysz jakieś niepokojące zmiany na stopie, natychmiast zwróć się do lekarza i ogranicz chodzenie,
- zapytaj Twojego lekarza lub pielęgniarkę o możliwość uczęszczania do Poradni Stopy Cukrzycowej lub o wszelką inną pomoc, jakiej mogą Ci udzielić.

Zasady pielęgnacji stóp dla osób z cukrzycą:

- codziennie przed kąpielą oglądaj swoje stopy w celu wykrycia uszkodzeń (w razie trudności posłuż się lustrem lub poproś o pomoc najbliższych),
- myj stopy w letniej, bieżącej wodzie (37°C) z mydłem,
- przed myciem zmierz temperaturę wody za pomocą termometru.

- dbaj o to, aby twoje stopy były zawsze czyste i suche, szczególnie przestrzenie między palcami,



- do pielęgnacji stóp nie używaj żadnych ostrych przyborów, urządzeń elektrycznych ani środków chemicznych,
- do skracania paznokci używaj tylko pilnika,
- stwardniałą skórę i nagniotki usuwaj tylko przy użyciu pumeksu,

- **jeśli skóra jest zbyt sucha - używaj kremu nawilżającego, a jeśli nadmiernie wilgotna - pudru do stóp,**
- **nie używaj drażniących kremów, ani środków usuwających nagniotki,**

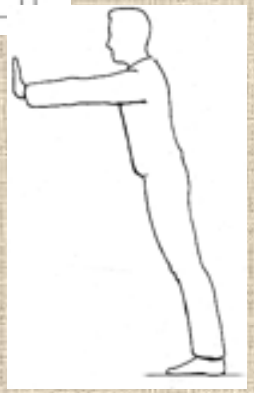
- **codziennie zmieniaj skarpetki (powinny być bawełniane lub wełniane), rajstopy lub pończochy,**
- **nigdy nie chodź boso (zwłaszcza na plaży),**
- **nigdy nie zakładaj butów na gołe stopy - zawsze noś skarpetki,**
- **do ogrzania stóp nie używaj termoforu ani poduszki elektrycznej, zamiast tego zakładaj ciepłe skarpety,**

- **za każdym razem przed włożeniem butów na nogi sprawdzaj wewnętrzną wyściółkę butów wkładając do nich rękę,**
- **noś tylko miękkie, wygodne i dobrze dopasowane do stopy obuwie.**

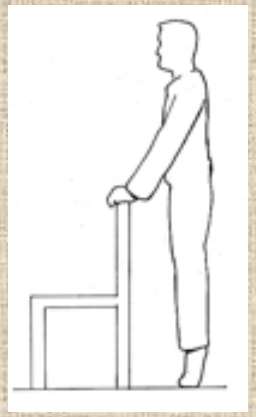
Ćwiczenia nóg dla osób z cukrzycą:

- **Ćwiczenie na schodach. Spróbuj przejść jedną kondygnację schodów idąc tylko na palcach.**

- **Ćwiczenie na krześle: trzymając ręce złożone na piersiach, usiądź na krześle i wstań 20 razy.**



- **Napinanie mięśni łydek: oprzyj się dłońmi o ścianę, trzymając stopy nieco do tyłu, pięty przyciśnięte do podłoża. Zegnij ręce 10 razy utrzymując wyprostowane plecy i nogi. Ćwiczenie zapobiega skurczom nóg.**



- **Ćwiczenie palców: trzymając się oparcia krzesła opuszczaj się i podnoś na palcach stojąc w miejscu.**

- **Wymachy nóg: stań z jedną nogą nieco uniesioną, na przykład na książce. Trzymając się krzesła lub stołu wymachuj drugą nogą tam i z powrotem 10 razy. Potem zmień nogę i powtórz ćwiczenie.**

- **Wymachy stóp: usiądź na podłodze i oprzyj się plecami o twardą powierzchnię np. ścianę. Potrząsaj stopami aż do momentu, gdy poczujesz iż są rozluźnione i ciepłe.**

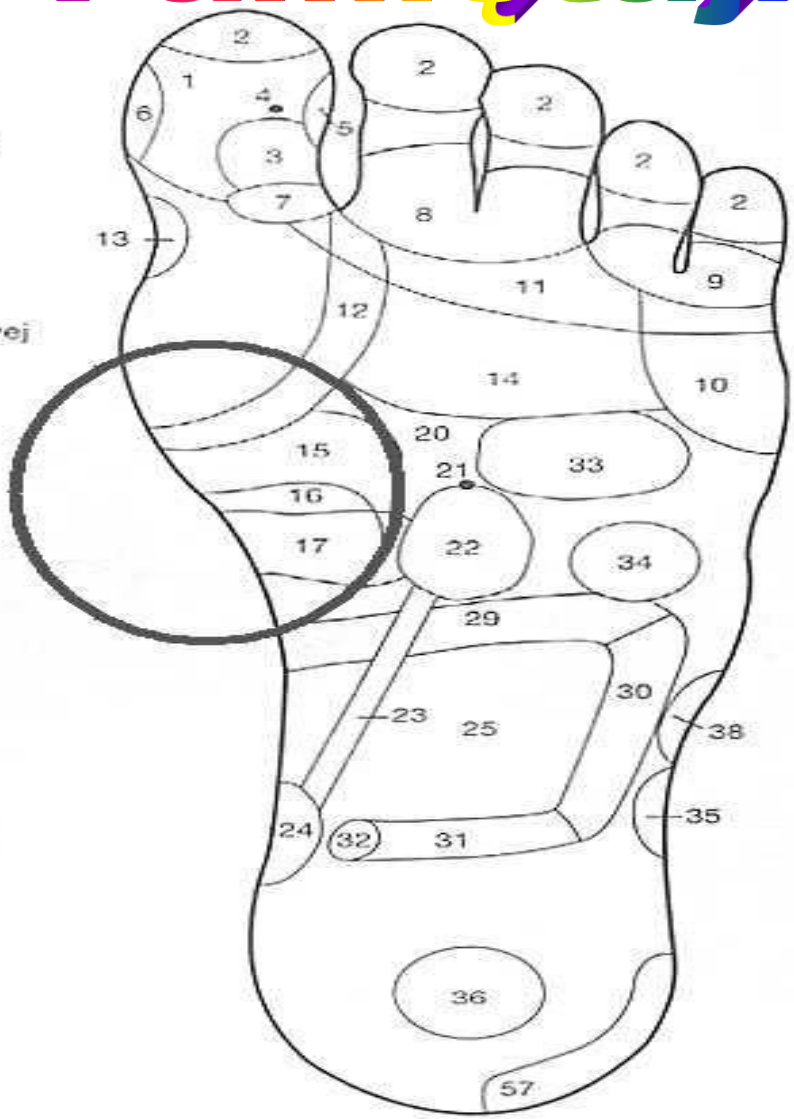
Niewskazane przy stopie cukrzycowej

- *Chodzenie boso*
- *Wycinanie odcisków*
- *Stosowanie zasypki na mokre stopy i między palce*
- *Używanie wkładek ocieplających*
- *Noszenie obcisłych, długich butów lub obcisłych skarpet*

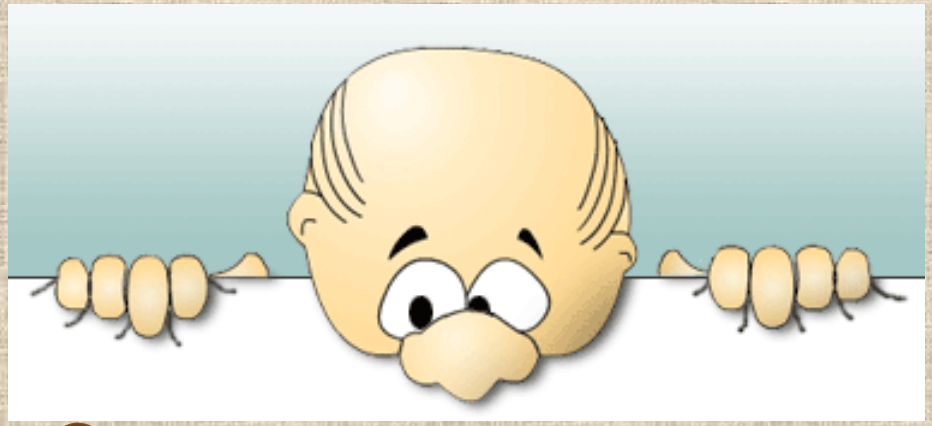
Pamiętajmy

Stopa lewa – podeszwa

1. Głowa – mózg (strona prawa)
2. Zatoki czołowe po stronie prawej
3. Pień mózgu, móżdżek
4. Przysadka mózgowa
5. Nerw trójdzielny, skroń po stronie prawej
6. Nos
7. Kark
8. Oko prawe
9. Ucho prawe
10. Ramię lewe
11. Umięśnienie trapezoidalne po stronie lewej
12. Tarczyca
13. Gruczoły przytarczyczne
14. Płuca i oskrzela po stronie lewej
15. Żołądek
16. Dwunastnica
17. Trzustka
20. Splot słoneczny
21. Nadnercze po stronie lewej
22. Nerka po stronie lewej
23. Przewód moczowy po stronie lewej
24. Pęcherz moczowy
25. Jelito cienkie
29. Okrężnica poprzeczna
30. Okrężnica zstępująca
31. Odbytnica
32. Odbyt
33. Serce
34. Śledziona
35. Kolano lewe
36. Gruczoły płciowe – moszna lub jajniki (strona lewa)
38. Staw biodrowy po stronie lewej
57. Układ nerwowy



Stopa lewa (podeszwa)



Czas na pytania