

Αναπαυτικά και υγιή πόδια



Πως θα μπορέσουμε να διατηρήσουμε τα πόδια μας αναπαυτικά και υγιή;

Πολλοί ασθενείς οι οποίοι υποφέρουν απο διαβήτη (υψηλό ζάχαρο) αντιμετωπίζουν διάφορα προβλήματα με τα πόδια τους, όταν τα επίπεδα του ζαχάρου είναι υψηλά (υπεργλυκαιμία) και για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Μπορεί να να δημιουργηθεί ελλάτωση της κυκλοφορίας, ιδιαίτερα στα κάτω άκρα, και πιθανόν και καταστροφή των νεύρων (το οποίο ονομάζεται neuropathy).

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Για να αποφύγουμε τέτοιου είδους σοβαρά προβλήματα, θα πρέπει να ακολουθούμε απαραίτητως τις ακόλουθες οδηγίες.

Information provided in this booklet is for educational purposes. It is not intended to replace the advice or instruction of a professional healthcare practitioner, or to substitute medical care. Contact a qualified healthcare practitioner if you have any questions concerning your care.



Τί πρέπει να κάνουμε:

Εξετάζετε τα πόδια σας καθημερινά μύπως υπάρχουν πλυγές ή κηλίδες μελανές ή φουσκάλες.



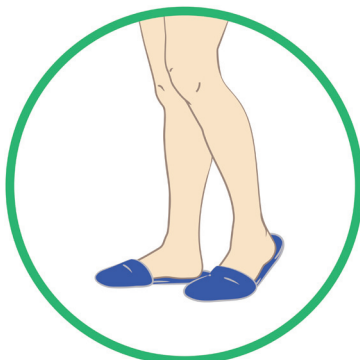
Χρησιμοποιείτε καθρέπτη για την καλύτερη εξέταση των ποδιών, ιδιαίτερα στο κατώ μέρος του ποδιού σας (το πέλμα).



Κόβετε τα νύχια σας ευθεία, αποφεύγοντας να ερεθίζετε τις γωνίες. Εάν η όραση σας δεν είναι πολύ καλή, ζητείστε την βοήθεια κάποιου δικό σας ή συμβουλευθείτε έναν ιδικό ποδίατρο.



Φοράτε πάντοτε αναπauστικές παντούφλες στο σπίτι και παπούτσια αναπauστικά φτιαγμένα απο μαλακό δέρμα.





Τί πρέπει να κάνουμε:



Πλένετε τα πόδια σας καθημερινά και σκουπίζετε τα με μαλακή πετσέτα, ιδιαιτέρως ανάμεσα στα δάκτυλα σας.



Χρησιμοποιείτε οποιαδήποτε μαλακτική κρέμα σ'όλο σας το σώμ, ιδιαίτερα στις φτέρνες και ανάμεσα στα δάκτυλα σας, αλλά όχι και υπερβολικά.



Αλλάζετε καθημερινά τις κάλτσες σας.





Τί πρέπει να αποφεύγουμε:

Μήν περπατάτε ποτέ ξυπόλυτος και μήν φοράτε παπούτσια χωρίς κάλτσες.



Μήν φοράτε σφυχτές κάλτσες μέχρι το γόνατο αλλά ούτε και πολύ χαλαρές, και όχι τρυπημένες.



Μήν φοράτε σφυχτά παπούτσια...



... αλλά ούτε και πολύ φαρδιά





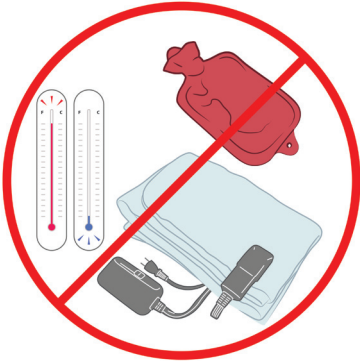
Τί πρέπει να αποφεύγουμε:



Μήν φοράτε παπούτσια με ψηλά τακούνια.



Μήν προσπαθείτε να κόψετε τους κάλους χρησιμοποιώντας ψαλίδι ή ξυράφι.



Μήν χρησιμοποιείτε θερμοφόρο για τα πόδια σας ή ηλεκτρική κουβέρτα.



Μήν κάνετε ποδόλουτρο με πολύ ζεστό νερό για περισσότερα από 10 λεπτά ή και μπάνιο με πολύ ζεστό νερό. Πάντα να ελέγχετε την θερμοκρασία του νερού με τον αγκώνα του χεριού σας (όπως κάνουμε για τα μωρά).



Τί πρέπει να αποφεύγουμε:

Μήν κάθεστε στην ίδια θέση για πολύ ώρα χωρίς να κινείστε.



Μήν καπνίζετε. Το κάπνισμα αυξάνει κατα πολύ την ελλάτωση της κυκλοφορίας και της αισθήσεις του πόνου σε κάτω καφτό ή αιχμηρό, και επομένως αυξάνει τον κίνδυνο να δημιουργήσετε πλυγές και πιθανόν μολύνσεις



Οι ακόλουθες οδηγίες είναι πάρα πολύ σπουδαίες και πρέπει να τις ακολουθείτε απαραίτητως.

Τηλεφωνήστε στον γιατρό σας ή την νοσηλεύτρια ειδική για τον διαβήτη:

- Εάν παρατηρήστε κάτι ασυνήθιστο στα πόδια σας όπως π.χ. μια πλυγή που δεν κλείνει γρήγορα
- Εάν οποιοδήποτε μέρος των ποδιών σας είναι μελανιασμένο ή μαυρισμένο
- Εάν παρατηρήστε συμάδια κόκκινα ή πρήξιμο. Αυτά μπορεί να είναι συμάδια μολύνωσης.

This booklet was created by:

Eva Prandekas, R.N.
Carmela D'Avella, B.Sc. N, CDE
Maria D'Errico, B.Sc. N, CDE
Gord Collins
Shazia Malik, D.P.M.
Michael Tsoukas, M.D.

Acknowledgements:

Barbara Greig
Marian Lowry
Danielle Houle
Imran Gibbons

Graphic art work generously supplied by
McGill Molson Medical Informatics

This document is copyrighted. Reproduction in whole or in part
without express written permission is strictly prohibited.
© copyright August 2013, McGill University Health Centre

**Production of this booklet and podiatric services for
patients with diabetes at the MUHC are generously
supported by the Majdell Memorial Fund , Sanofi and
The Lights of Hope Gala of the MUHC, Division of Adult
Endocrinology and Metabolism.**