

Sajnos jelentősen megnöveli a lábsérülések és az így létrejött fekélyek(ulcusok)kialakulásának kockázatát, ezért a cukorbetegeknek állandó figyelmet kell fordítani a lábaik gondozására és védelmére!

1., Rendszeres lábvizsgálat: Naponta ellenőrizze a lábát hogy nincs-e rajta sérülés, seb,vízhólyag vagy gyulladás jelei(piros,meleg,duzzadt,fájdalmas). Ha nem látja megfelelően,használjon tükröt!!!

2., Megfelelő lábbeli:

Szakember javaslatára hordjon tehermentesítő vagy korrigáló talpbetétet! Ez mindenképpen egyedi méretezésű legyen, a méret sorozatos nem alkalmas a cukorbetegség lábának védelmére!

Rendszeresen fertőtlenítse a lábbelije belsejét!

3., Lábápolás:

A lábmosás után törölje teljesen szárazra a lábát, különösen a lábujjközoeket!

Ne áztassa a lábát, ha fürdőben, vízparton tartózkodik, ne maradjon hosszasan a vízben, mert felázik a bőr a lábon, ezzel fokozottan hajlamos lesz a sérülésekre!

Használjon hidratáló krémet, de a lábujjak közötti területet hagyja ki, ha összefekszenek a lábujjai, különösen törekedjen, hogy ez a terület száraz bőrfelület legyen!

Ha gombás elváltozást észlel ott, használjon gombaellenes terméket, de spray formában, a krém vagy kenőcs nem ideális erre a területre!

4., Körömápolás:

kérjen segítséget szakembertől (lábápoló, podiáter)! Az otthoni körömvágás veszélyes az esetleges sérülések és nem megfelelő körömformázás miatt!

5., Ne járjon mezítláb:

Még otthon sem!! A cipőt, papucsot minden használat előtt ellenőrizze, nincs-e benne valamilyen tárgy ami sérülést okozhat (kavics, "lego", stb.)!

Mindig viseljen zoknit, amely pamut és fehér legyen, hogy ne izzadjon a lába, ha pedig véletlenül sérülés keletkezik és vérzik, észrevehető legyen!!!

6., Rendszeres orvosi ellenőrzés:

Rendszeresen konzultáljon orvosával vagy lábápolási szakemberrel, (podiáter) hogy felmérje a lábai állapotát és időben kezelhesse az esetleges problémákat.

7., Vércukorszint ellenőrzés: Ellenőrizze rendszeresen a vércukorszintjét, mivel a megfelelő vércukorszint csökkenti a neuropátia és egyéb diabéteszes szövődmények kockázatát!

8., Dohányzás elhagyása: A dohányzás érzékszűket okozhat, ez ronthatja a vérkeringést, ami súlyosbíthatja a lábproblémáit!

