

1. Nega stopala

Osobe koje boluju od dijabetesa, posebnu pažnju moraju da poklanjaju stopalima. Loša nega stopala može dovesti do niza problema i komplikacija koje se u najtežem slučaju završavaju amputacijom.

Savetuje se da:

1. Svakodnevno pregledate stopala.

Najbolje bi bilo da se pregled obavi pod jakim osvetljenjem i nakon što se stopala detaljno operu i dobro osuše. Pregled mora biti detaljan. Ukoliko ne možete da vidite sa svih strana, koristite ogledalo. Ukoliko niste sami u mogućnosti da izvršite pregled, zamolite da to neko drugi uradi umesto Vas.

Tražite *ogrebotine, naprsline, posekotine, plikove* – posebno između prstiju ili na peti. Vodite računa o *uraslim noktima, žuljevima, zadebljanjima na koži, ranicama*. Tražite *promene boje, temperature ili oblika*.

Ukoliko primetite bilo kakvu promenu, obavezno konsultujte Vašeg lekara! Zabeležene vrednosti merenja šećera u krvi ponesite sa sobom. Visoke vrednosti šećera u krvi mogu biti pokazatelj infekcije.

2. Perite stopala svakodnevno blagim sapunom i u mlakoj vodi!

Strogo vodite računa o **temperaturi vode**, uvek proverite laktom ili termometrom (najbolje da temperatura bude 32-35 °C). Ne držite noge dugo potopljene u vodi, jer to suši kožu i dovodi do njenog pucanja. Nežno **posušite kožu**, posebno između prstiju. Koža ne sme biti vlažna, jer to dovodi do pojave gljivica. Kožu stopala premažite slojem ulja, losiona ili kreme za negu, tako ćete je sačuvati od ogrebotina nastalih češanjem. Kremu ne stavljajte između prstiju, već na ta mesta stavite malo pudera.

3. Vodite računa o noktima.

Secite nokte **posle kupanja**, jer su tada mekši i lakše se seku. Ivica nokta treba da bude pravo isečena i glatko sasrugana pomoću turpije za nokte. Ukoliko ne vidite dobro prepustite to stručnom licu.

4. Vodite računa o žuljevima i zadebljanjima na koži.

- Nežno stružite zadebljale delove kože kamenom za stopala i to posle kupanja ili pranja stopala kada je koža mekša. Ovo će lako otkloniti otvrdle delove kože i sprečiti nastanak žuljeva.
- Ne upotrebljavajte sredstva za uklanjanje žuljeva i zadebljanja na koži, brijače za brijanje ili nožiče.
- Uvek konsultujte lekara, ukoliko primetite bilo kakve promene.
- Ne sprovodite fizičku aktivnost u neadekvatnoj obući i kada imate aktivne ranice na stopalima.

5. Zaštitite vaša stopala !

- Ne hodajte bosu čak ni u kući. Uvek nosite nešto od obuće – cipele, papuče...
- Izbegavajte da nosite obuću sa visokom štiklom, sa šiljatim vrhom, sandale i obuću otvorenu sa prednje strane.
- Oprezno obuvajte novu obuću, najpre po 1-2 sata dnevno.
- Uvek proverite unutrašnjost obuće pre nego što je obujete – potražite strane predmete, koji Vas mogu povrediti.
- Nikada ne obuvajte cipele na bosu nogu.
- Nosite pamučne ili vunene čarape, prirodni materijali čuvaju toplotu i sprečavaju znojenje nogu.
- Nemojte nositi podvezice niti dokolenice ili sokne sa tesnom ivicom.
- Ukoliko imate oštećenje nerava, može se desiti da nećete primetiti da Vas obuća steže. Obavezno se konsultujte sa nekim – bliskom osobom, prodavcem... ili napravite test:
 1. Stanite na parče papira.
 2. Vi ili neko drugi neka Vam iscrta spoljašnju ivicu stopala.
 3. Isti postupak ponovite sa cipelom
 4. Uporedite tragove.

Cipela bi trebalo da bude za više od 1 cm duža od Vašeg stopala, a široka koliko Vaše stopalo.

6. Vodite računa o pravilnoj cirkulaciji.

- Ukoliko pušite, **MORATE PRESTATI!** Pušenje značajno ometa cirkulaciju, posebno na nogama.
- Kontrolišite nivo šećera i masnoća u krvi.
- Vežbajte svakodnevno.
- Utopljavajte noge, ali ne smete stavljati vrele jastučice na noge !

Obavezno posetite Vašeg lekara, ukoliko imate neko od sledećih stanja:

- Atletsko stopalo (sa pucanjem kože između prstiju)
- Rane
- Urasle nokte
- Bol koji se povećava
- Utrnulost
- Crvenilo
- Pojavu crno prebojenih površina
- Deformacije palca i drugih prstiju stopala

2. Nega kože

Koža je najveći organ ljudskog tela. Kada je očuvana, pruža zaštitu organizmu od spoljnih uticaja. Kada imate dijabetes, rizik od pojav infekcija i sušenja kože se povećava.

Nega kože sprečava isušivanje kože i pojavu infekcija. **Praktični saveti za negu kože:**

- Uvek koristite mlaku(ne vruću) vodu i blagi, hidrirajući sapun.
- Temperaturu vode uvek proveravajte laktom.
- Izbegavajte duga tuširanja i kupanja.
- Kožu osušite ne trljajući je već, nežno tapkajući sunđerom.
- Posle kupanja nanesite blagi losion na kožu.
- Upotrebljavajte sredstva za negu kože sa zaštitnim faktorom SPF15 i većim.
- Po hladnom vremenu, prekrijte uši i lice, uključujući i nos.
- Svako i najmanje oštećenje kože tretirajte odmah.
- Prekrijte žulj hipoalergijskim flasterom i menjajte ga bar jednom dnevno.

Ukoliko dođe do oštećenja kože u vidu **žuljeva:**

- Ne istiskujte žulj. Koža koja pokriva žulj sprečava razvoj infekcije.
- Nežno perite zahvaćenu površinu mlakom vodom i blagim sapunom.
- Nanesite antibakterijsku kremu na žulj.

Ukoliko dođe do oštećenja kože u vidu **malih posekotina:**

- Nežno perite zahvaćenu površinu mlakom vodom i blagim sapunom.
- Nanesite antibakterijsku kremu
- Prekrijte ranicu hipoalergijskim flasterom i menjajte ga bar jednom dnevno.

Ukoliko dođe do oštećenja kože u vidu **manje kožne iritacije :**

- Nežno perite zahvaćenu površinu mlakom vodom i blagim sapunom.
- Prekrijte ranicu hipoalergijskim flasterom i menjajte ga bar jednom dnevno.
- Redovno proveravajte površinu kako ne bi došlo do pogoršanja.

Ukoliko dođe do oštećenja kože u vidu **manje opekotine :**

- Ukoliko dođe do formiranja plika, ne istiskujte ga. Koža koja pokriva plik sprečava razvoj infekcije.
- Nežno perite zahvaćenu površinu mlakom vodom i blagim sapunom.
- Prekrijte opekotinu hipoalergijskim flasterom i menjajte ga bar jednom dnevno.

Ukoliko dođe do oštećenja kože u vidu **promrzline :**

- Pomoću mlake vode pokušajte da zagrejete kožu.
- Odmah zatražite medicinsku pomoć
- NE trljajte zahvaćeno područje i NE nanosite nikakve kreme.
- NE pokušavajte da koristite promrzle ruke i/ili noge

Obratite se Vašem lekaru:

- Ukoliko dan nakon tretiranja manjih povreda kože nema vidnog poboljšanja promena
- Ukoliko bol i nelagodnost traju više od dva dana
- Ukoliko imate povećanu temperaturu
- Ukoliko primetite da dolazi do razvijanja gnoja u samoj rani ili okolini rane

3. Nega usta i zuba

Dijabetes može da poveća rizik od nastanka dentalnih problema.

Ozbiljni problemi u ovoj regiji se mogu sprečiti ukoliko održavate nivo šećera u krvi u granicama normale i ukoliko se pridržavate sledećih saveta:

- Kad god da ste u mogućnosti operite zube posle svakog obroka. Na taj način se otklanjaju mikroorganizmi i plak sa površine zuba.
- Koristite mekane četkice za zube (ne oštećuju desne) i pastu sa dosta fluora.
- Bar dva puta dnevno zubnim koncem očistite zube. Na taj način uklanjate mikroorganizme i plak sa površina između zuba.
- Zubne proteze redovno čistite i vodite računa da dobro naležu na vilicu da ne bi izazvali nastanak rana.
- Koristite tečnost za ispiranje zuba.
- Pridržavajte se saveta u vezi ishrane.
- Posetite Vašeg zubara svakih 6 meseci i obavezno ga upoznajte sa činjenicom da imate dijabetes.
- Ukoliko imate bol, oticanje, intenzivno krvarenje ili povredu zuba, odmah se obratite Vašem zubaru.
- Zakazujte termine kod zubara uvek posle obroka, kako bi sprečile eventualnu pojavu hipoglikemije.