

- Τι είναι το διαβητικό πόδι;

Το διαβητικό πόδι χαρακτηρίζεται από εξέλκωση (πληγή) στο πόδι των διαβητικών, που πάσχουν από περιφερική νευροπάθεια ή/ και περιφερική αγγειοπάθεια, δηλαδή βλάβη στα νεύρα ή/ και τα αγγεία του ποδιού.

Που οφείλεται;

Για να σχηματιστεί η εξέλκωση θα πρέπει να έχει προηγηθεί τραυματισμός. Είτε από έξω όπως π.χ. από παπούτσια ή ξένα σώματα ή εγκαύματα, είτε από το ίδιο το πόδι, από παραμόρφωση ή σκληρία ή κάλο. Το άτομο που έχει νευροπάθεια δεν αντιλαμβάνεται άμεσα την πληγή λόγω ελαττωμένης ή και καθόλου αισθητικότητας και καθυστερεί να συμβουλευτεί το γιατρό του μέχρι να φτάσει σε προχωρημένο στάδιο. Αν συνυπάρχει και αγγειοπάθεια η κακή αιμάτωση εμποδίζει τη γρήγορη επούλωση και διευκολύνει την επιμόλυνση του έλκους.

Γιατί είναι σημαντικό;

Έχει βρεθεί από μελέτες ότι το 85% των ακρωτηριασμών στα άτομα με διαβήτη έχει ως αιτία μια εξέλκωση.

Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο να εμφανίσουν έλκη;

Οι διαβητικοί με προηγηθέντα ακρωτηριασμό, έλκος που επουλώθηκε, διαβητική νευροπάθεια, μειωμένη όραση, νεφρική ανεπάρκεια, που καπνίζουν, που δεν ρυθμίζουν καλά το διαβήτη, που εμφανίζουν παραμορφώσεις στο πόδι.

Τι μπορείτε να κάνετε για την πρόληψη;

Να διακόψετε άμεσα το κάπνισμα

Να ρυθμίσετε τον διαβήτη

Να ελέγχετε τα πόδια κάθε βράδυ, τη ράχη και το πέλμα, είτε εσείς είτε κάποιο συγγενικό σας άτομο. Μετά τον έλεγχο να τα πλένετε, αφού ελέγξετε τη θερμοκρασία με τον αγκώνα, με σαπούνι (πράσινο) και νερό, τα σκουπίζετε καλά και ανάμεσα στα δάχτυλα και βάζετε ενυδατική κρέμα με υψηλή περιεκτικότητα ουρίας.

Όταν δείτε πληγές, φουσκάλες, πρήξιμο ή κοκκινίλα να απευθύνεστε στο γιατρό σας.

Εάν έχετε κάλους να αποφεύγετε να τους θεραπεύσετε μόνοι σας. Απευθυνθείτε στο γιατρό σας.

Να φοράτε κάλτσες βαμβακερές που δεν είναι στενές και να τις αλλάζετε κάθε μέρα.

Να φοράτε κανονικό νούμερο υποδημάτων που να έχουν ευρύχωρο καλούπι. Τα καινούρια παπούτσια να φοριούνται μέχρι δύο ώρες την ημέρα για να μη δημιουργούνται μικροτραυματισμοί. Ορισμένες φορές, όταν υπάρχουν έλκη ή παραμορφώσεις ενδεικνύεται η αγορά ειδικών υποδημάτων και πάτων.

Να αποφεύγετε να περπατάτε χωρίς υποδήματα μέσα ή έξω από το σπίτι. Το καλοκαίρι να φοράτε πάντα υποδήματα στην παραλία.

Μην βάζετε θερμοφόρες στα πόδια σας και μην τα ακουμπάτε σε καλοριφέρ ή σόμπες.

Ελέγξτε τα πόδια σας μετά από περπάτημα μεγάλης διάρκειας ή άσκηση.

Ζητήστε από το γιατρό σας να εξετάζει τα πόδια σας τουλάχιστον μία φορά το χρόνο.

Πώς θεραπεύεται;

Με κατάλληλη τοπική φροντίδα

Αποφόρτιση, είτε με την ελαχιστοποίηση της βάρδισης είτε με ειδικά υποδήματα με κατάλληλα σχεδιασμένους πάτους

Ρύθμιση του διαβήτη

Αντιμετώπιση συνυπάρχουσας λοίμωξης