

Jakie są czynniki ryzyka powstawania stopy cukrzycowej?

Podstawowym czynnikiem ryzyka w przypadku zespołu stopy cukrzycowej (ZSC) jest długotrwała, źle kontrolowana cukrzyca. Nie oznacza to jednak, że poziom cukru w normie stanowi całkowitą ochronę przed pojawieniem się ZSC.

Pacjenci z cukrzycą powinni przede wszystkim przestrzegać określonych zasad, które pozwolą zapobiec powikłaniom, takim jak zespół stopy cukrzycowej. Jednak zanim poznają te reguły, muszą wiedzieć, jakie są czynniki ryzyka powstawania ZSC. To właśnie niewiedza jest jednym z poważnych zagrożeń. Niestety nie każdy chory na cukrzycę zarówno zdaje sobie sprawę z tego, że nawet proste czynności mogą doprowadzić do powstania infekcji czy owrzodzenia – mówi dr n. med. Beata Mrozikiewicz-Rakowska z Katedry i Kliniki Gastroenterologii i Chorób Przemiany Materii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, ekspert programu „Zdrowa ONA”.

Zewnętrzne czynniki ryzyka owrzodzenia, a w następstwie zespołu stopy cukrzycowej:

- niewielkie, powtarzające się mechaniczne uszkodzenia, które mogą być wynikiem:
 - obecności ciała obcego w bucie (np. kamienia)
 - źle dopasowanego, niewygodnego, uciskającego obuwia
 - spacerowania, biegania, dużego wysiłku fizycznego obciążającego stopy
 - kopania stopą
 - chodzenia bez obuwia
- uszkodzenie termiczne spowodowane:
 - moczeniem w gorącej wodzie
 - chodzeniem bez obuwia po nadmiernie rozgrzanym piasku
 - odmrożeniem
- zabiegi kosmetyczne, np.
 - nieodpowiednie obcinanie paznokci
 - uszkodzenie modzeli (zgrubienie warstwy rogowej naskórka)
- palenie tytoniu

Ważnym czynnikiem współistniejącym z zespołem stopy cukrzycowej jest wspomniana w innym **materiale** neuropatia czuciowo-ruchowa oraz zaburzenia ukrwienia. Do powstania owrzodzenia przyczyniają się również zniekształcenia stopy, ograniczenie ruchomości stawów oraz poprzednio przebyte owrzodzenia i wykonana już amputacja.