

Zapobieganie powstawania zespołu stopy cukrzycowej

Wśród sposobów zapobiegania powstawania zespołu stopy cukrzycowej osoby chore na cukrzycę najczęściej wymieniały przyjmowanie leków na cukrzycę przepisanych przez lekarza (63%). Jednak dużo mniejsza grupa pacjentów wiedziała o tym, że profilaktyka to również odpowiednie skracanie paznokci (31%), natłuszczanie stóp (22%) i unikanie ich moczenia (22%) – wynika z badania „Zdrowa ONA” przeprowadzonego na zlecenie Gedeon Richter¹. O tym, jakich zasad należy przestrzegać w celu zapobiegania zespołowi stopy cukrzycowej, opowiadają eksperci programu „Zdrowa ONA”.

Większość pacjentów z zespołem stopy cukrzycowej (ZSC) to niestety te osoby, które nie otrzymały odpowiedniej wiedzy w momencie zdiagnozowania cukrzycy. Każdy pacjent, ale też i jego rodzina powinni wiedzieć, w jaki sposób zapobiegać powstawaniu powikłań w cukrzycy oraz jak reagować w przypadku wystąpienia objawów niepokojących – mówi dr n. med. Beata Mrozikiewicz-Rakowska z Katedry i Kliniki Gastroenterologii i Chorób Przemiany Materii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, ekspert programu „Zdrowa ONA”.

Każdy pacjent chory na cukrzycę, jego rodzina lub opiekunowie powinni posiadać wiedzę na temat:

- Zasad kontroli poziomu cukru, ciśnienia tętniczego, masy ciała, itp.
- Zasad pielęgnacji stóp
- Zasad doboru i noszenia obuwia, w tym stosowania obuwia odciążającego
- Zasad wykonywania ćwiczeń
- Postępowania w przypadku wystąpienia objawów niepokojących, w tym ran – znajomość poszczególnych etapów, jak należy postępować z owrzodzeniami

Jak dbać o stopy?

Każdy pacjent chory na cukrzycę, ten który doświadczył zespołu stopy cukrzycowej i ten, który nie miał tego powikłania, powinien przestrzegać kilku zasad odnośnie pielęgnacji stóp:

- **Codzienne oglądanie stóp** – samodzielne, za pomocą lusterka (np. na wysięgniku) lub przy pomocy drugiej osoby. Warto ustalić konkretną porę obserwacji, najlepiej przed położeniem się spać. Należy zwrócić uwagę, czy nie powstały zrogowacenia, pęknięcia, otarcia lub rany.
- **Mycie – nie moczenie stóp.** Mycie powinno być krótkie, 3-4 minuty w wodzie o temperaturze poniżej 37°C. Ważne jest osuszenie skóry stóp, w tym szczególnie dokładnie przestrzeni międzypalcowych. Moczenie przyspiesza rogowacenie naskórka, pękanie tych zrogowaceń, a co za tym idzie – stwarza środowisko do rozwoju bakterii.
- **Odpowiednie skracanie paznokci.** Osoby chore na cukrzycę nie powinny obcinać paznokci, tylko je piłować. Drobne zranienie wokół paznokci może doprowadzić do powstania zespołu stopy cukrzycowej. Ważne jest zwrócenie uwagi na to, żeby płytką

paznokciowa zasłaniała opuszkę palca, ale jednocześnie nie była zbyt długa i nie wystawała poza nią.

- **Ochrona przed oparzeniami i odmrożeniami.** Osoby z zespołem stopy cukrzycowej mogą nie odczuwać wysokich i niskich temperatur ze względu na występującą u nich neuropatię czuciową. Dlatego tak ważne jest, żeby unikały termoforów, ogrzewania stóp na grzejniku i dbały o odpowiednie ocieplenie stóp w okresie mrozów.
- **Natłuszczenie stóp.** Skóra stóp u osób chorych na cukrzycę często się przesusza, a następnie pęka. Może to doprowadzić do powstania owrzodzenia. Dlatego bardzo ważne jest codzienne natłuszczenie stóp (oprócz przestrzeni międzypalcowych).

Czy obuwie też jest ważne? Na co zwrócić uwagę?

Dobranie odpowiedniego obuwia i wkładek to bardzo ważny element zapobiegania zespołowi stopy cukrzycowej. Niestety pacjenci z cukrzycą często nie zdają sobie sprawy z tego, że ciasny but lub obecność ostrego przedmiotu w bucie (np. kamienia) może spowodować powstanie otarcia lub rany, a następnie doprowadzić do rozwoju zakażenia. Osoby chore na cukrzycę ze względu na występującą u nich neuropatię ruchową i czuciową mogą w ogóle nie odczuwać bólu czy dyskomfortu w obrębie stopy, dlatego bardzo ważne jest, żeby przestrzegali konkretnych zasad – mówi spec. piel. diabet. Mirosława Młynarczuk z Katedry i Kliniki Gastroenterologii i Chorób Przemiany Materii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, ekspert programu „Zdrowa ONA”.

Jakich zasad zatem należy przestrzegać?

- **Sprawdzanie wnętrza obuwia.** Za każdym razem po zdjęciu obuwia należy sprawdzić, czy nie znajdują się w nim żadne obce przedmioty. Dodatkowo trzeba zwrócić uwagę, czy w środku nie powstały fałdy z wkładki, pęknięcia, itp.
- **Unikanie chodzenia boso,** szczególnie po plaży. Pacjent z neuropatią nie poczuje, gdy jakiś przedmiot wbije się w stopę. Powinno się również unikać noszenia obuwia na gołe stopy.
- **Dobór obuwia:**
 - Buty należy kupować wieczorem, ponieważ po całym dniu stopy często puchną. Dodatkowo po ich założeniu należy wstać w celu oceny, czy są wygodne.
 - Buty powinny być wykonane z miękkiej skóry, bez szwów wewnątrz buta i na grubej podstawie (bez obcasów).
 - Należy zwrócić uwagę na przód buta – powinien być wysoki i szeroki, żeby palce mogły się w nim swobodnie poruszać.
 - W przypadku korzystania z wkładek terapeutycznych, but powinien być o 1-2 numery większy od stopy.

- **Zadbać o wkładki terapeutyczne.** Mogą to być wkładki silikonowe lub żelowe, a najlepiej indywidualnie dobrane do kształtu stopy.
- **Zrezygnować z obuwia,** jeżeli spowodowało już powstanie rany lub owrzodzenia.

ⁱ Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 9-15 stycznia 2013 roku metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Badaniem objęto łącznie 157 osób chorych na cukrzycę. W tym pytaniu wyniki nie sumują się do 100, ponieważ osoby badane mogły udzielić więcej niż jednej odpowiedzi.