

### Obuwie

Możecie zostać poproszeni o noszenie gipsu lub urządzenia zmniejszającego nacisk czy specjalnego buta do czasu, kiedy owrzodzenie zostanie wyleczone. Nie należy nosić innego obuwia do czasu, kiedy podiatra potwierdzi, że znów można nosić swoje obuwie.

### Wizyty u podiatry

Należy zawsze stawiać się na wizyty. Możecie potrzebować regularnych wizyt do czasu wyleczenia owrzodzenia. Mogą one odbywać się z udziałem miejscowej pielęgniarki, pielęgniarki w pokoju zabiegowym lub podiatry.

### Leczenie antybiotykami

Otrzymacie antybiotyki, jeżeli w ranie lub okalającej tkance widoczne będą oznaki zakażenia. Należy zgłosić ewentualne problemy z antybiotykiem (wysypka, nudności lub biegunka) osobie, która je przepisała. Jeżeli osoba ta nie jest dostępna, należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem rodzinnym. Nie należy przerywać brania antybiotyku bez zgody osoby prowadzącej leczenie lub lekarza rodzinnego. Upewnijcie się, że macie wystarczającą ilość antybiotyku, aby zakończyć terapię bez żadnych przerw..

W przypadku rozszerzenia infekcji, możecie być zmuszeni iść do szpitala, gdzie antybiotyk będzie podany bezpośrednio do krwiobiegu, aby szybciej wyleczyć infekcję. Zdarza się to jednak rzadko.

### Operacje

Czasami, kiedy infekcja staje się poważna, możecie potrzebować małego zabiegu w celu oczyszczenia rany. Jeżeli infekcja jest bardzo poważna, konieczna może się okazać amputacja, aby ocalić zdrowe części stopy. Jeżeli macie obniżony przepływ krwi, możecie zostać skierowani na drobną operację w celu zwiększenia dopływu krwi do owrzodzonego obszaru.

**Jeżeli zauważycie inne problemy lub jeżeli macie wątpliwości do leczenia owrzodzenia, należy niezwłocznie skontaktować się z najbliższym oddziałem podiatrii lub lekarzem rodzinnym.**

### Porada indywidualna

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Lokalne numery kontaktowe

Oddział podiatrii:

.....

Poradnia lekarza rodzinnego:

.....

Opracowano przez:

Szkocka Grupa Cukrzyków - Grupa ds. Stopy Cukrzycowej



# Dbanie o stopy cukrzyka z owrzodzeniem

Ulotka informacyjna oraz porady  
dla chorych na cukrzyce

Cukrzyca jest chorobą przewlekłą, która może powodować problemy ze stopami. Niektóre z tych problemów mogą być spowodowane uszkodzeniem nerwów i naczyń krwionośnych w stopach, co może to wpływać na:

- ❖ odczuwanie (neuropatię obwodową); oraz
- ❖ krążenie krwi w stopach (niedokrwienie).

Zmiany te mogą zachodzić bardzo stopniowo i możecie ich nie zauważyć. Dlatego tak ważnym jest, aby zapewnić coroczne badanie stóp przez podiatrę. Możecie wtedy ustalić plan leczenia odpowiadający Waszym potrzebom.

Macie [owrzodzenie stopy cukrzycowej](#). Oznacza to, że obszar skóry został przerwany, a tkanka pod nią jest teraz odsłonięta.

U niektórych osób chorych na cukrzycę skóra nie goi się dobrze i możliwe jest powstanie owrzodzenia lub infekcji nawet po małym obrażeniu.

Około 1 na 10 cukrzyków cierpi z powodu owrzodzenia stopy cukrzycowej na pewnym etapie choroby.

Owrzodzenie stopy może ulec zakażeniu, które stanie się poważne. Ważne jest, abyście dbali o owrzodzoną stopę, aby zapobiec zakażeniu.

Kontrolowanie cukrzycy, cholesterolu oraz wysokości ciśnienia krwi, a także badanie i ocena stanu stóp przez podiatrę, pomoże zmniejszyć przyszłe problemy ze stopami w przyszłości.

**Jeżeli palicie, zdecydowanie zaleca się rzucenie palenia. Palenie wpływa na krążenie i może prowadzić do amputacji.**

Ponieważ cierpicie na [owrzodzenie stopy cukrzycowej](#), będziecie potrzebować regularnego leczenia podiatrycznego.

Wasz podiatra opracuje plan leczenia odpowiedni do Waszych potrzeb.

## [Leczenie podiatryczne na owrzodzenie stopy cukrzycowej](#)

Owrzodzenie stopy cukrzycowej ukryte jest czasami pod twardą skórą i może się wokół niego gromadzić martwa tkanka. Podiatra będzie musiał ją usunąć, aby umożliwić wrzodom gojenie. Może to spowodować niewielkie krwawienie wrzodu, które jest jednak normalne. Nie powinniście próbować leczyć owrzodzenia samemu.

## [Jak dbać o stopy z owrzodzeniem spowodowanym przez cukrzycę](#)

Nie należy dotykać opatrunku, chyba że pokazano Wam, jak właściwie go zdejmować i zmieniać oraz macie odpowiedni opatrunek na zmianę.

## [Należy codziennie kontrolować stopy](#)

Należy codziennie kontrolować, czy w innych miejscach na stopach nie pojawiają się oznaki problemów.

## [Niepokojące oznaki](#)

Sprawdzając stan swoich stóp, powinniście zwracać uwagę na następujące oznaki [zagrożenia](#):

- ❖ Czy czuć nowy ból lub pulsowanie?
- ❖ Czy stopa wydaje się gorętsza niż zwykle?
- ❖ Czy są nowe zaczerwienienia, miejsca zapalne lub spuchnięte?
- ❖ Czy pojawiła się wydzielina?
- ❖ Czy stopa ma inny zapach?
- ❖ Czy macie objawy przypominające gripę?

## [Nie należy powodować zamoczenia opatrunku](#)

Zmoczenie opatrunku może zatrzymać gojenie lub spowodować dotarcie bakterii do owrzodzenia. Spowoduje to więcej problemów. Wasz podiatra może być w stanie zapewnić zabezpieczenie na opatrunek, aby uchronić go przed zamoczeniem albo może dać druk, który należy zabrać do lekarza rodzinnego, a on zapewni zabezpieczenie na receptę. Zabezpieczenie to umożliwi kąpiel w wannie lub pod prysznicem z utrzymaniem suchego opatrunku. Więcej informacji pod adresem:

[www.sdsp.org.uk/dressingprotector](http://www.sdsp.org.uk/dressingprotector)

## [Należy nawilżać suchą skórę](#)

Jeżeli skóra jest sucha, należy codziennie nakładać krem nawilżający, omijając miejsca, gdzie skóra jest popękana oraz miejsca między palcami.

## [Nie należy stać lub chodzić na chorej stopie](#)

Należy unikać zbędnego stania lub chodzenia. Rana nie zagoi się, będąc pod ciągłym naciskiem. Należy odpoczywać, ile to możliwe i trzymać stopę wysoko, aby poprawić gojenie. Należy używać wszystkiego, co podiatra zaleci, aby zmniejszyć nacisk na stopę.