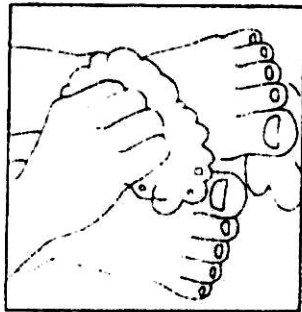


# PÉČE O NOHY

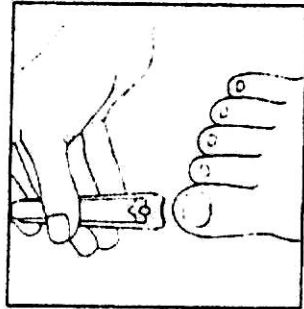
Dbejte o své nohy a nenechejte je zahálet. Každodenní rychlá procházka povzbuzuje krevní oběh a zajistí vám dobrý životní pocit.



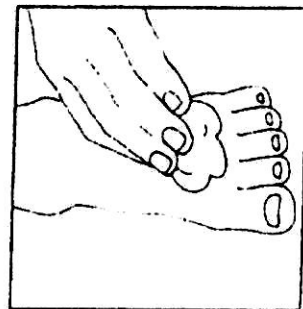
**1** Mýjte si nohy každý den mýdlem ve vlažné vodě, stejně jako si každý den mýjete ruce.



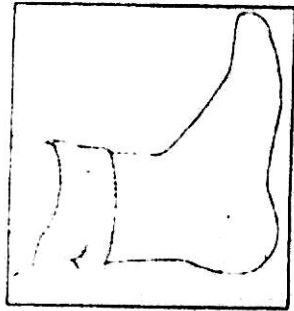
**2** Po umytí si nohy důkladně osušte, také mezi prsty



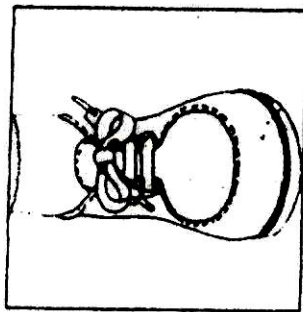
**3** Nehty na prstech si stříhejte do rovna. Zarostlé nehty a mozoly musí odstranit pedikérka.



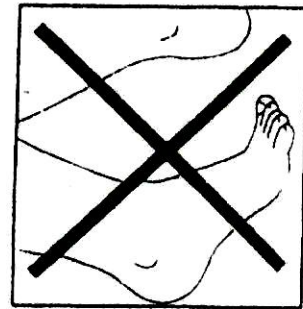
**4** Používání hydratačních krémů dodává pokožce pružnost. Nenanašete je však mezi prsty



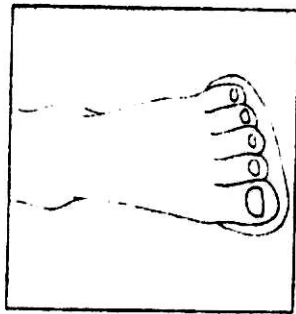
**5** Každý den si berte čisté punčochy nebo ponožky, které by neměly být příliš malé ani příliš velké.



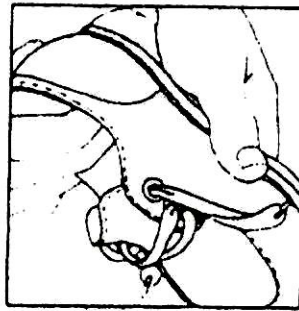
**6** Noha musí být teplá a suchá. Nejlepší je nosit vlněné nebo bavlněné ponožky či punčochy a boty z pravé kůže.



**7** Nikdy nechoďte naboso ani doma nebo venku



**8** Noste jen boty, které vám dobře padnou. Týká se to i sandálů



**9** Boty denně pečlivě prohlédněte, zda v nich nejsou praskliny, hřebíky, kaménky nebo jiné závady, které by mohly poškodit pokožku.

## Péče o nohy:

Prohlížejte si své nohy a prsty u nohou pravidelně denně.

Vaše nohy potřebují zvláštní péči, protože diabetici mají větší sklon k nejrůznějším onemocněním nohou. Riziko obtíží můžete snížit, budete-li se o své nohy starat. Včasná léčba může snížit počet amputací, zachránit nohy před vážnějšími problémy.

### Faktory:

- diabetes může poškodit vaše cévy a snížit přítok krve do dolních končetin. Špatné prokrvení zvětšuje riziko infekce
- diabetes může také poškodit nervy dolních končetin – necítíte pak v nohou bolest způsobenou poraněním nebo otlakem. Proto nejste schopni poznat podle bolesti ani poranění nebo vřed dříve, než se o něčem podobném přesvědčíte, dojde k infekci rány nebo vředu a k závažnému poškození
- obtíže s nohama mívají většinou lidé po čtyřicítce, kteří mají diabetes přes 10 let
- onemocnění nohou může způsobit vážné obtíže velice rychle. Pečujte o nohy denně a vyhledejte odbornou pomoc při všech problémech, se kterými se setkáte.

### Nohy si můžete chránit.

- prohlížejte si nohy každý den: podívejte se na nárt i na chodidla (pokud si na ně nevidíte, můžete použít zrcátko). Upozorněte svého lékaře na všechny puchýře, odřeniny, otlaky a změny teploty nebo barvy kůže na prstech či chodidlech nebo na hnisání kůže
- myjte si nohy denně neдрáždivým mýdlem ve vlažné vodě, dobře je osušte, zvláště mezi prsty
- příliš suchou kůži zvlhčete hydratačním krémem nebo lanolinovým balzámem, nevtírejte je však mezi prsty. Potí-li se vám nohy, zasypte je pudrem proti plísním.
- **noše vhodnou obuv – nejlépe pohodlné kožené boty s tuhou podrážkou a měkkou vnitřní vložkou, bez podpatku nebo do 2 cm, a na šněrování. Než si boty obujete, vyklepejte z nich kamínky a přesvědčte se, zda jsou uvnitř hladké.**  
Nechoďte bosí. Nenoste gumovou nebo umělohmotnou obuv. Pokud boty nesedí a udělají vám puchýře nebo otlaky, dále je nenoste. **Nové boty vás nikdy nesmí tlačit.** Kupujte obuv dostatečně širokou a v místě prstů vysokou. Vhodná je speciální preventivní obuv pro diabetiky.
- **každý den si berte čisté bavlněné ponožky bez tísnící gumičky v lemu.** Nenoste ponožky štepované. Boty nenoste nikdy na boso

### Pečujte o své nohy a snižte riziko komplikací.

- nepoužívejte ostré nástroje nebo dráždivé masti ani „bylinkové“ masti na odstránění kuřích ok nebo zrohovatělé kůže. Navštivte specializovanou pedikérku, sestru v ambulanci pečující o pacienty s diabetickou nohou ( podiatrické sestry) nebo lékaře, kde vám tyto problémy odstraní.
- nepoužívejte termofory, elektrické dečky nebo jiné ohřivače blízkosti vašich nohou. Vyzkoušejte rukou teplotu vody, než do ní ponoříte nohy.
- nekuřte- kouření zhoršuje krevní oběh a zvyšuje riziko poškození nohou.
- nepobývejte dlouho ve velkém mrazu.
- navštivte lékaře, nebo zatelefonujte pokaždé, když se vám odřenina či poranění nehojí do jednoho dne nebo když pozorujete známky infekce: zčervenání  
teplou kůži (teplejší než zbytek těla)  
otok  
bolestivost  
hnisání
- měřte si pravidelně glykémii a výsledky zapisujte do deníku.