

# ZDRAVE NOGE

Informacije za pacijente



Diabetes mellitus Tip 2

Disease Management Programm



# ZDRAVA STOPALA KOD DIJABETESA MELLITUS ŠTA MOGU NAPRAVITI?

Sve više i više ljudi obole od dijabetesa mellitus tip 2, takozvane šećerne bolesti. Bolesni su i mnogi mladi ljudi. Ozbiljna kasna posljedica može biti dijabetesno stopalo. Može doći do ozbiljnijih problema, ako se to ne prepozna rano i pravilno liječi.

Pazite zato, da ne dođe do toga! Što se Vi više aktivno bavite sa Vašim zdravljem, bolje će djelovati na tok Vaše bolesti. Zato pazite na slijedeće:

## Dobro usklađena prehrana

Najbolje je da izaberite kombinaciju dosta svježeg voća i povrća, integralnih proizvoda i malo životinjskih namjernica. Probajte da jedete što manje masnoće i šećer. Piti je veoma važno - najbolje bez šećera!

## Dovoljno kretanja

Kretajte se više u svakodnevnom životu i povećajte postepeno sve više. Razgovarajte sa svojim doktorom o tome, koji način kretanja je najbolji za Vas i koliko se možete opteretiti.

## Težina tijela

S dobro usklađenom prehranom i dovoljnim kretanjem možete trajno smanjiti prekomjernu težinu. Važno je, da ne jedete više nego koliko Vam je dnevno potrebno energije. To ćete uspjati s izmiješanom hranom puno balastni tvari i prikladno određenim porcijama.

## Prestanite pušiti

Počinite novi život bez pušenja. Vaš doktor će Vas dobro savjetovati i pomoći Vam pri tome da prestanite pušiti.

## Redovito uzimanje medikamenata

Ako uzimate medikamente za smanjivanje šećera u krvi, pazite da ih redovno uzimate.

## Uputstva za dijabetičare

U sklopu uputstva za dijabetičare ćete u grupi saznati sve što je važno znati o dijabetesu, da možete djelovati na Vašu vlastitu odgovornost i sami odlučivati. Pri tome se priča i o temi „zdrave noge“.



## DIJABETUS - TYP 2 –



Idete jednom godišnjem na pregled stopala kod liječnika, jer ozljede se pojavljuju često neprimjetno i bez bolova.

### Pregled stopala

Da bi se posljedice dijabetesa što prije otkrile, u programu „Aktivna terapija - dijabetes pod kontrolom“ pridaje se velika vrijednost redovitim pregledima stopala.

To obuhvata pregled pulsa noge (na prečki, pregibu koljena, unutaršnjem gležnju noge i na ristu), osjećaja vibracije (pomoću glazbenom vilicem), osjećaj dodira i tempe-

rature. To bi se trebalo jednom godišnjem napraviti. Po potrebi će Vas liječnik prosljedniti ambulanti za dijabetesna stopala.

Kako se odvija pregled dijabetesnog stopala možete pogledati na našoj internet stranici ([www.therapie-aktiv.at](http://www.therapie-aktiv.at)).



# ŠTA SE MOŽE DOGODITI?

Dijabetesno stopalo nastaje zbog cirkulacijskih smetnji i/ili smanjenje vodljivosti živaca. Opasnost je uglavnom to, da zbog smetnje živca se može pojaviti dijabetesno stopalo skorom bez bolova - a to znači da se može pojaviti i neprimjetljivo. Zato je važno, da redovito pregledate svoja stopala. I zatim je neminovno dobro reguliranje nivoa šećera u krvi.

## Cirkulacijske smetnje

Zbog suženja krvnih žila (arterija) može doći do nedostatka opskrbe krvi. Posljedice ovise o razvoju i mjestu sužavanja krvnih žila. Mogu se pojaviti u potkoljenici, bedru ili u zdjelici.

### ZNAKOVI

- ... Hladna i blijeda stopala
- ... Vrhovi nožnih prsta i rubovi stopala poplave Koža je blijeda i tanka
- ... Bolovi i grčevi u listu kod hodanja
- ... Crna boja vrhova nožnih prsta i pete (= početak gangrena na stopalu)
- ... Bolovi se smanjuju kad stanete - to je i poznato kao intermitentna klaudikacija (šetači izloga). (Ne čekajte dok Vas bole noge kad hodate, stanite već prije, da Vaši mišići ne budu nedovoljno opskrbljeni.)

## Smetnje živaca

Ako je nivo šećera u krvi stalno povišen, onda to škodi funkciji živčanog sistema, jer bude opskrbljen od najmanjih krvnih žila. Najviše su oštećene živčani niti na stopalima i nogama.

### ZNAKOVI

- ... Tople i ekstremno suhe noge
- ... Sklonost žuljevima, debeloj koži i pukotinama
- ... Često gljivična infekcija nokta i kože.
- ... Počeci svrbeži, osjećaj kao da mravi hodaju po nozi i čudni osjećaji
- ... Smanjeni osjećaj vibracije
- ... Smanjeni osjećaj dodira
- ... Osjećaj utrnuća, nesiguran hod
- ... Bolove koje peću i osjećaj vrućine posebno noću i kad mirujete
- ... Smanjen osjećaj temperature, zbog toga postoji opasnost da se užežete ili smrznete.
- ... Smanjen ili isgubljen osjećaj bolova
- ... Deformacija prstiju u obliku čekića (digitus malleus) ili kandži

## Čirevi

Zbog smanjenja funkcije živaca dolazi do pogrešnog opterećivanja tabana i zbog toga do povišenog stvaranja tvrde kože i žuljeva. Ispod toga se mogu stvoriti i krvni podljevi, koji u najgorem slučaju mogu puknuti i prouzrokovati otvoreni čir. A ako se ti prošire onda može biti da je potrebna amputacija dijelova noge.

Ali i cirkulacijske smetnje, na primjer prsti ili u prednjem dijelu stopala, mogu prouzrokovati nastanak čira.

Da se malo spriječi opasnost bilo bi preporučljiva profesionalna njega nogu kod smjetne cirkulacije i/ili živaca. Više o tome ćete saznati u poglavlju „njega nogu.“

Sve te komplikacije nastanu polako i godinama. Ako se prvi znakovi na vrijeme prepoznaju, imate šansu za sprječavanje - još prije nego što se pojave veći probleme i otvorena mjesta.

Tu Vi možete puno doprinijeti! Ako svoje noge konzekventno i redovito pregledate sami, možete već najmanje promjene brzo primjetiti i pravilno reagovati.

Na što morate paziti i što još možete napraviti za zdravlje Vaših nogu možete čitati na idućim stranicama.



Postupajte prema svojim nogama pravilno pa će Vas one nositi čitav život.



Čuvajte svoje noge.  
Pregledajte ih svaki  
dan prema ovom  
kontrolnom listu.



## KONTROLNA LISTA

Pregledajte Vaša stopala uvijek sa svih strana. Pomoću ogledala možete dobro vidjeti i dojnju stranu stopala.

- Da li je stopalo otečeno?
- Imate li osjećaj da je stopalo toplo?
- Vidite li žuljeve?
- Imate li žuljeva ili kurje oči na stopalu?
- Da li se koža promijenila ili je mijenjala boju?
- Imate li male ozlijede, pukotine ili ogrebotine?
- Jesu li nokti debeli ili imaju drugu boju?
- Je li nokat urastao?
- Da li koža između prstiju ima bijelu boju (infekcija gljiva)?

# KAKO SE PONAŠAM PRAVILNO?

- ... Kod **suhe, ispucane kože** možete sebi sami pomoći s time da nježete stopala i namažete kremom.
- ... Kod vlažne kože zato što se **znojite** tuširajte stopala par puta dnevno i svaki dan obučite čiste pamučne čarape.
- ... Ako primijetite **malo tvrdu kožu** sklonite višak kože pažljivo kamenom plovcem. Nemojte nikad upotrijebiti nožić za uklanjanje zadebljane kože ili flastere.
- ... Ako **imate puno tvrdu kožu** i kurje oči onda Vam treba profesionalna njega stopala kod pedikera, koji ima dodatno obrazovanje za „dijabetesno stopalo“. Razgovarajte s Vašim liječnikom!
- ... Ako imate **žuljeve, rane ili ozlijede** onda morate upotrebljavati sterilne gaze za rane i odmah ići kod liječnika - i ako nemate bolove!  
Dok rana ne zaraste hodajte što manje. Ako morate nešto nužno obaviti onda hodajte **sa specijalnim cipelama za tlačno rasterećenje**.
- ... **Protiv zaraze** se uglavnom bori antibiotskim tabletama. Ali to može samo Vaš liječnik odlučiti.
- ... Ako stopalo **oteče, jako se crveni, ugrije, boli (znakovi zaraze)** idite kod liječnika!
- ... Kod **pogrešnog položaja stopala i žuljeva** će Vam pomoći ortopedski cipelar s odgovarajućim uložcima i ortopedskim cipelama.
- ... Ako sumnjate da imate **gljivičnu infekciju nokta** onda idete kod dermatologa da to utvrdi i dadne Vam daljnju terapiju ako je to potrebno.
- ... Ako imate **hladne noge** onda liječnik treba da ustanovi da li su krvne žile oštećene. Najbolje da nosite tople vunene čarape koje ne pretiskaju. Pomoći mogu i masaže, gimnastika stopala i da mjenjate stopala izmjenično u hladnoj i toploj vodi! Nemojte nikad probati ugrijati noge s vrućom vodom ili električnom grijalicom. Jer to može dovesti do teških opekline ako su živci oštećeni. Posjete sauni su dozvoljene samo po dogovoru s liječnikom.



## VAŽNO

- ... Zbog smetnje živaca može biti da ne možete osjetiti bolove. I ako rane ne bole morate odmah ići kod liječnika.
- ... Nemojte hodati bos! Da smanjite rizik za ozlijede, nemojte hodati bos!



# DNEVNA NJEGA STOPALA

## Priušтите Vašem nogama svakodnevne doze nježnosti!

- 1** Kupajte stopala dnevno u mlakoj vodi (maks. 37°C), ali ne duže od 5 minuta! Upotrebljavajte blag sapun.
- 2** Sušite noge pažljivo s nježnim peškirom ili ručnikom za jednu upotrebu. Nemojte zaboraviti mjesta između prstima!
- 3** Odstranite žuljeve i debelu kožu samo s prirodnim plovućcem, nikad s nožićem za uklanjanje zadebljane kože i oštrim britvicama! Četkanje i rukavice za masažu mogu prouzrokovati podraživanje kože.
- 4** Turpijate nokte uvijek ravno. Nemojte upotrebljavati makaze/škare, jer je opasnost za ozlijede prevelika.
- 5** Ako imate kurje oči, urasle nokte ili velike žuljeve, onda idete kod medicinskoga pedikera da ih ukloni!
- 6** Namazite stopala uvijek dobro kremom, ali nemojte namazati između prstiju.
- 7** Nemojte nikad hodati bos, s time možete spriječiti ozlijede!
- 8** Mjenjajte čarape svaki dan i pazite da nema nabora kod čarapa! Dajte prednost vunenim čarapama ili čarapama s velikim udiom pamuka.
- 9** Prije nego što se obuvate cipele pregledajte da nema nešto unutra.
- 10** Pazite da Vam cipele dobro odgovaraju i da ne pretiskaju nigdje!



## Profesionalna njega stopala

Kod dijabetičara su kod njege stopala veoma važni higijena i čistoća. Pazite da Vaš pediker radi uvijek s dezinficiranim spravama. Sklonjenje debele kože se radi isključivo brusilicama a ne kirurjskim skalpelom ili drugim metalnim predmetima.

U Austriji svi pedikeri, koji su učili i tretman kod dijabetesa, dobiju svjedočanstvo i oznaku. Listu s imenima obrazovanim pedikerima dobićete kod svih mjesta za obrazovanje i u mnogim ambulancama, liječničkim ordinacijama i na našoj internet-stranici ([www.therapie-aktiv.at](http://www.therapie-aktiv.at)).

**Svaki pregledi i radovi u salonu za njegu stopala mora biti bez krvi!**

## Prave cipele su vrijedne „zlata“!

Cipele, koje su pretijesne su najčešći uzrok problema stopala. Pazite zato uvijek da Vam cipele dobro odgovaraju.

- ... U dobrim cipelama Vaša noga ima dovoljno mjesto u dužini, širini i visini. Imaju čvrst đon, nisku petu i mekan gornji materijal. Klompe, gumene čizme i cipele s debelim šavovima i karikama nisu prikladne.
- ... Najbolje je da kupite cipele poslije podne, jer noge u toku dana malo oteku. Optimalne cipele možete i kupiti u sportskoj prodavaonici, jer patike za trčanje ispune sve uslove.
- ... Ako ste već jednom imali ranu na stopalu, onda može biti potrebno da kupite specijalno napravljene cipele, na primjer s posebnim ležištem stopala. Uglavnom Vam trebaju ortopedske cipele kod pogrešnog položaja stopala ili amputacija prsti.
- ... Izbjegavajte (podijeljene) uloške, ležišta cipela ili uložaka za masažu stopala (opasnost da dobijete žuljeve). Nemojte upotrebljavati takozvane zdrave cipele, koje imaju bobice za masiranje i stimuliraju protok krvi.

- ... Samo nosite cipele za kupanje, kod kojih je unutrašnja strana đona glatka!
- ... Prije nego što obuvate cipele provjerite da nema nešto unutra!
- ... Nosite uvijek čarape ako obuvate zatvorene cipele!



# TRENIRAJTE SVOJA STOPALA!

Za slijedeće vježbe, sjedite uspravno na stolici i ne naslonjajte se. Vaše noge trebaju da stoje na podu u pravom kutu. Ni jedna vježba ne smije da boli.

Pravite ove vježbe posebno za svako stopalo i i svaku nogu. Ponavljajte ih oko 10 puta.



**Vježba 1:**  
Grčite nožne prste i pružite ih, opustite ih između.



**Vježba 4:**  
Dignite petu, okrenete je prema vani i spustite je opet.



**Vježba 2:**  
Dignite petu i spustite je.



**Vježba 5:**  
Tapkajte sa sitnim koracima naprijed i opet nazad.



**Vježba 3:**  
Dignite prednji dio stopala, okrenete ga prema vani i spustite ga opet.



**Vježba 6:**  
Podignite krpu prstima sa poda.



#### Vježba 7:

Dignite jednu nogu i pružite je, pružite prednji dio stopala, popustite i spustite nogu bez natezanja opet na pod



#### Vježba 10:

Dignite oboje noge i pružite ih, pružite vrhove nožnih prstiju jednog stopala pa onda drugog stopala i spustite noge bez natezanja opet na pod.



#### Vježba 8:

Dignite jednu nogu i pružite je, vučite vrhove nožnih prsta prema sebi, popustite i spustite nogu bez natezanja opet na pod.



#### Vježba 11:

Bir gazeteyi küçük bir top haline getirin, tekrar düzleştirin ve akabinde yırtmaya çalışın.



#### Vježba 9:

Dignite oboje noge i pružite ih, pravite krugove sa stopalima i spustite noge bez natezanja opet na pod.



#### Vježba 12:

Za nagradu: Masirajte/ mazite s jednim stopalom drugo.



Sa dnevnim vježbama stopala poboljšat ćete protok krvi u nogama.



Aktivna terapija - dijabetes pod kontrolom“ je program terapije za pacijente s dijabetesom mellitus tip 2.  
Razgovarajte s Vašim liječnikom!

**Kontakt:**

office @therapie-aktiv.at

www.therapie-aktiv.at



IMPRESUM.

Odgovorni za sadržaj: STGKK

Übersetzung: Sprachservice.at

Stand: Juni 2014

Zbog bolje čitljivosti se odnose formulari uvijek istodobno na ženski i muški spol.

