

Mennyire változtatja meg az életet a diabéteszes láb?

Szerző: Diabetes - Róth Éva

Nem kell megváltoztatni az életritmust, nem kell mindent lecserélni, de a lábakat rendeltetésszerűen kell használni, minden nap, rendszeresen tisztán tartani és megfelelő módon ápolni!

10 000 lépés

Mit jelent a rendeltetésszerű használat? A lábak járásra lettek kitalálva. A boltozatos szerkezet biztosítja a gördülő járást, a járás rugalmasságát. A rendszeres sétával karbantartható a keringés, ami a periférián lévő lábnak nagyon fontos. A napi 10 000 lépés sok ember számára szinte teljesíthetetlen. Ön hány lépést tett meg a mai nap, és mikor pótolja a hiányzó lépéseket? A megfelelő keringést gátolja a szűk, szoros gumival készült zokni, harisnya, amely mint egy befőttesüveg nyakát szorítja el a lábujjak felé haladó ereket, akadályozva a megfelelő oxigénellátást. Természetesen a cipősszekrény is tele van olyan cipővel, amely még az egészséges lábakat is megfojtja, a diabéteszes lábnak pedig a legnagyobb ellensége. Kemény, szoros, itt-ott nyom, kidörzsöli a bőrt? Ez az, ami miatt leggyakrabban kialakul a nagyon nehezen gyógyuló talpi fekély.

Szokott ön tükörbe nézni?

Észrevette, hogy megváltozott az évek alatt a haja, az arcbőre, az alakja? A talpát mikor nézte meg tükörben? Igen, ne lepődjön meg, a talpát kérdeztem. A cukorbeteg sokszor gondolja, ha szedi a gyógyszereit, figyel a diétájára, eljár a kötelező orvosi vizsgálatokra, vele már baj nem történhet. Van egy rossz hírem: sajnos a rossz lehet még rosszabb, ha nem figyelünk oda!

A láb keringésének romlásával együtt az érzőidegek is gyengülnek, elvesztik funkcionális működésüket, először a lábujjak, aztán az egész láb érzéketlenné válik. Sok esetben ez addig fel sem tűnik, amíg valamilyen sérülés, seb, netán talpi fekély ki nem alakul. A kicsi sebből egyre nagyobb lesz, és egyre nehezebben gyógyul. Ezért kellene a talpát is tükörben megnéznie legalább hetente, de ha már baj van, akkor naponta. Nem kell magasra emelni a lábakat, a nyeles kézitükör tökéletes.

Lábmosás, helyesen

A lábak tisztán tartása az alapos szappanos, körömkefés, bő langyos vizes lemosást jelenti. Nem az áztatást és legfőképpen nem az ecetes vizes áztatást! Az áztatás felpuhítja a láb bőrét, amely így sérülékeny lesz. Az ecet pedig sav, és a sav maró hatású. Mivel a faggyúmirigy és a verejtékmirigy a nem megfelelő keringés miatt nem jól működik, ezért a bőr felületén nem tud kialakulni a 4,9-5,5 pH-ér-tékű savköpeny, amely a bőrt az enyhén savas és az enyhén lúgos anyagoktól meg tudná védeni. A bőrt az ecet felmarhatja, és már ott is van egy nehezen vagy egyáltalán nem gyógyuló seb. Lábmosás után felejtse el a törölközőt! Amúgy is nehezen érhető el a láb minden része, főleg az ujjak közti rész. Használja a hajszárítót, a meleg levegő a lábon még az ujjak közt lévő részt is megszáradítja!

Milyen krémet használjon?

A tiszta, száraz láb kényeztetése a következő lépés a napi lábápolás során. Észrevette, milyen száraz lett a lába bőre, főleg a lábszár és a sarok? Kérem, ne nyúljon a zsíros krémes tégely felé! Az ön lábának nem zsírra, hanem vízre van szüksége! A verejtékmirigyek nem működik tökéletesen, így nem tudja kellő mértékben nedvesen tartani a lába bőrét! Önnek mostantól kívülről kell a megfelelő mennyiségű folyadékot pótolnia speciális, a diabéteszes láb ápolására használható készítmények egyikével. Használhat glicerines készítményt, ha még nem túl száraz a bőre. Ha viszont már nagyon száraz, smirglis a bőre, akkor használjon magas urea tartalmú, a diabéteszes láb ápolására készült krémet minden nap, így megakadályozhatja a bőr kiszáradását, a száraz bőr kirepedését.

Az igazi pedikűrös

A napi lábápolás mellett 3-4 hetente ajánlott szakemberre bízni a bőrkeményedések eltávolítását és a lábkörmök rövidítését. A lábápolás szakembere a jól képzett pedikűrös. Mielőtt leülne a pedikűrös székébe, győződjön meg róla, hogy a megfelelő helyen jár-e! Mire kell odafigyelnie?

Használ-e a pedikűrös az áztatótálban egyszer használatos fóliát a fertőzések elkerülése érdekében?

Használ-e egyszer használatos papírtörölközőt (ez nem papírtörölő, hanem speciális, pedikűrösöknek, fodrászoknak készült papírtörölköző)

Használ-e egyszer használatos szikepengét, ha szükséges? Van-e speciális, vizes pedikűrgepe, amellyel minden pedikűrös tevékenység sérülésmentesen megoldható, a kezelt felületre a gép munka közben bőrfertőtlenítőt permetez?

Van-e legalább 3-4 különböző formájú lábkörmöcsípője, amellyel a deformált körmöket is speciálisan tudja kezelni?

A cikk megjelenését a Sanofi támogatta.

A cikk tartalma a szerző szakmai véleményét tükrözi.

(Diabetes - Róth Éva)