



Ha a cukorbetegség életük végéig szeretnék megóvni lábukat és tizedére csökkenteni az amputáció veszélyét, fogadják meg tanácsainkat.

1. Kezelő-gondozó orvosától kérni kell, hogy évente egyszer vizsgálja meg lábát, beleértve az esetleges elváltozások (bőrkeményedés, tyúkszem, kalapácsujj, bőtyök, körömgomba stb.) regisztrálását, a bokaerek tapintását, és kalibrált hangvillával a neuropátia fennállásának vagy hiányának megállapítását. Ha a neuropátia fennáll, fokozottan kell ügyelni az alábbiakra:

2. Mindig kényelmes, lábformájú lábbeliben járjon, cipője talpi felszínét, bélését naponta betapintással vizsgálja meg, nehogy idegen test, gyűrődés stb. feltörje a lábát.

3. Mindig puha pamut zoknit viseljen.

4. Lábát naponta maximum 36 fokos vízben mossa meg, majd puha frottír törölközővel itassa szárazra (dörzsölésmentesen), beleértve az ujjak közeit. A bőrkeményedéseket fürdés közben horzsakővel óvatosan dörzsölje le és naponta kétszer kenje be lábát hidratáló krémmel.

5. Lábát naponta vizsgálja meg, nincs-e rajta hámhiány, gyulladásra utaló bőrpír, sérülés. Amennyiben ízületei nem hajlanak megfelelően, a vizsgálatra kérje meg hozzátartozóját.

6. Körmeit gondosan egyenesre vágja vagy vágassa le, a sarkokat lehetőleg ne vágja ki. Ha pedikűrös segítségét veszi igénybe, csak steril eszközökkel dolgozó, és a cukorbetegség lábához értő szakembert válasszon.

7. Ha a neuropátia vizsgálatánál a vibrációs index 5 alatti, lehetőség szerint szerezzen be C51-es neuropátiás gyógycipőt és lábágyat. A cipőből évente egy párat, a lábágyból (gyógybetétből) évente két párat írathat receptre OEP-támogatással. Hat hónapnál tovább nem célszerű viselni a betétet, mert az lelapul és a továbbiakban nem egyenlíti ki a kóros nyomásviszonyokat.

8. Mindenképpen hagyja abba a dohányzást és lehetőleg dohányos közelében se tartózkodjon.

9. Soha ne járjon mezítláb még a lakásban sem, strandon, tó- vagy tengerparton viseljen az ujjainak is védelmet nyújtó papucsot.

10. Sérülés esetén azonnal tisztítsa ki a sebet és keresse fel orvosát, ha nem lakóhelyén tartózkodik, az illetékes szakembert, és a kitisztított sebet addig is steril gézzel védje.

**Ha olyan szerencsés, hogy nincs neuropátiája, akkor is fokozottan tartsa szem előtt az itt felsoroltakat.**