

Πρέπει να έχετε επίγνωση των αλλαγών που μπορεί να επιφέρει ο διαβήτης στα πόδια σας και του τι μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε στο ελάχιστο τον κίνδυνο βλάβης. Τα περισσότερα άτομα που πάσχουν από διαβήτη δεν αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα με τα πόδια τους, αλλά ακόμα και εκείνα που αντιμετωπίζουν, μπορούν να προλάβουν την επιδείνωση της κατάστασης με τη σωστή φροντίδα των ποδιών τους. Η καλή κυκλοφορία του αίματος στα πόδια θα συμβάλλει στη διατήρηση της αντοχής των ιστών και εσείς μπορείτε να συμβάλλετε σε αυτό με τη σωστή διατροφή, την καλή ρύθμιση του διαβήτη σας και την αποχή από το κάπνισμα. Βεβαιωθείτε ότι τα παπούτσια σας εφαρμόζουν καλά και ότι το κούμπωμα τα κρατά στη θέση τους χωρίς να τρίβονται. Επιπλέον, υπάρχουν συγκεκριμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε προκειμένου να φροντίσετε τα πόδια σας και να αποφύγετε τις τέσσερις αλλαγές που μπορεί να προκαλέσει ο διαβήτης:

**Ελλιπής αιμάτωση.** Όταν η κυκλοφορία περιορίζεται, εξαιτίας της στένωσης των αιμοφόρων αγγείων, το πόδι σας γίνεται λιγότερο ικανό να αντιμετωπίσει κινδύνους όπως ο κρύος καιρός, η μόλυνση ή ο τραυματισμός, και είναι περισσότερο επιρρεπές στις τρεις υπόλοιπες αλλαγές που αναφέρονται ακολούθως. Κρατήστε τα πόδια σας ζεστά με κάλτσες και καλσόν καλής ποιότητας, αλλά αποφύγετε την υπερθέρμανση και προσέχετε πολύ τις ραφές που μπορεί να ασκήσουν πίεση και να οδηγήσουν σε τριβή, προκαλώντας φλύκταινες. Εξετάστε το ενδεχόμενο να φορέσετε τις κάλτσες από την ανάποδη, αν οι ραφές προεξέχουν.

**Νευροπάθεια.** Οι βλάβες των νεύρων κάνουν τα πόδια λιγότερο ευαίσθητα στον πόνο και τη θερμοκρασία. Στα πρώιμα στάδια, τα άτομα παραπονούνται συχνά ότι αισθάνονται τσιμπήματα σαν από καρφίτσες ή ότι νιώθουν σαν να «περπατούν πάνω σε ύφασμα από βαμβάκι και μαλλί ή σε χαλίκια». Όταν η ικανότητα του ποδιού σας να αισθάνεται μειωθεί, έχετε λιγότερες πιθανότητες να επισημάνετε απροσδόκητους τραυματισμούς ή μολύνσεις που μπορεί να οδηγήσουν σε εκτεταμένη βλάβη αν δεν αντιμετωπιστούν. Σε μερικές περιπτώσεις, το δέρμα αποσυντίθεται σε ένα τμήμα του ποδιού που έχει υποστεί παρατεταμένη πίεση, διότι δεν αισθάνεστε την ενόχληση, που θα σας έκανε να μετακινηθείτε. Αν υποφέρετε από νευροπάθεια, πρέπει να αποκτήσετε τη συνήθεια να ελέγχετε τα πόδια σας κάθε ημέρα για κοψίματα ή πληγές. Ο ευκολότερος τρόπος είναι να εντάξετε ένα πρόγραμμα φροντίδας των ποδιών στην καθημερινή σας ρουτίνα. Σημαντικό είναι επίσης να ελέγχετε τη θερμοκρασία του νερού με το χέρι σας πριν κάνετε μπάνιο και να αποφεύγετε να ζεσταίνετε τα πόδια σας μπροστά σε φωτιά.

**Ξηρότητα.** Η απώλεια της ελαστικότητας ή η ξηρότητα της επιδερμίδας των ποδιών μπορούν να σχετιστούν με τη νευροπάθεια και την κακή κυκλοφορία, αλλά μπορεί να αναπτυχθούν ακόμα και όταν η κυκλοφορία σας είναι καλή και η ευαισθησία των ποδιών σας φυσιολογική. Μπορεί να διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας γίνεται ξηρό ακόμα και αν δεν έχετε πολύ καιρό τον διαβήτη σας και να μπειτε στον πειρασμό να το απορρίψετε ως γεγονός ελάσσονος σημασίας. Η ξηρή επιδερμίδα που ξεφλουδίζει, ωστόσο, είναι πολύ λιγότερο ευλύγιστη διότι δεν προστατεύεται μέσω του ιδρώτα και τού φυσικού λίπους από τις καθημερινές πιέσεις και τις τριβές που προκαλεί το περπάτημα. Όταν η επιδερμίδα των

ποδιών σας είναι πολύ ξηρή, είστε περισσότερο επιρρεπείς στον σχηματισμό κάλων και ρόζων, καθώς και στα σχισίματα στις άκρες (γνωστά ως αύλακες). Μπορείτε να αντικαταστήσετε εν μέρει τη χαμένη φυσική υγρασία χρησιμοποιώντας καθημερινά μία καλή κρέμα χεριών και μία λίμα για τα πόδια ή μία ελαφρόπετρα για να απομακρύνετε το νεκρό δέρμα. Μη χρησιμοποιείτε, όμως, ποτέ χημικές ουσίες για την αφαίρεση των ρόζων και των κάλων και μην προσπαθείτε να τους κόψετε με λεπίδες γιατί μπορεί να αυτοτραυματισθείτε.

Αλλαγές στο σχήμα του ποδιού. Οι αλλαγές αυτές μπορεί να εμφανιστούν σταδιακά ως επακόλουθο του διαβήτη. Τα κόκαλα μπορεί να γίνουν πιο εμφανή εξαιτίας των αλλαγών στον λιπώδη ιστό κάτω από το εμπρός μέρος του πέλματός σας. Το πρόσθιο τμήμα του ποδιού σας μπορεί να διευρυνθεί και τα δάχτυλα να γίνουν γαμψά. Όταν οι ιστοί κάτω από το πόδι σας τραβιούνται, μπορεί να αισθανθείτε πόνο στη φτέρνα. Συνήθως, οι αλλαγές αυτές είναι αποτέλεσμα πολύ μικρών διαφοροποιήσεων στο σχήμα του ποδιού σας, αλλά μην ξεχνάτε ότι μπορεί ακόμα να σημαίνουν ότι χρειάζεστε καινούργια παπούτσια για καλύτερη εφαρμογή.

Βοήθεια από έναν ειδικό

Πολλοί άνθρωποι είναι απολύτως ικανοί να φροντίζουν τα πόδια τους μόνοι τους, αλλά όποιος παρουσιάζει κάποια σωματική ή οπτική αναπηρία ή οποιαδήποτε από τις επιπλοκές που αναφέρθηκαν πιο πάνω πρέπει να επισκέπτεται τακτικά έναν ειδικό γιατρό.

Τι μπορείτε να κάνετε

Ίσως αισθάνεστε θορυβημένοι για όλες αυτές τις πιθανές επιπλοκές. Τονίζουμε για μία ακόμα φορά ότι μπορούν όλες να προληφθούν με τη σωστή ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Να θυμάστε ότι οι επιπλοκές δεν είναι αναπόφευκτες και ότι μπορείτε να συμβάλετε σημαντικά στην πρόληψή τους.

- Να πλένετε τα πόδια σας καθημερινά με χλιαρό νερό χρησιμοποιώντας ένα ήπιο σαπούνι. Μην τα αφήνετε για πολλή ώρα στο νερό, καθώς αυτό αφαιρεί περισσότερα πολύτιμα λίπη από την επιδερμίδα σας. Μπορεί να αναπτυχθεί υγρασία ανάμεσα στα δάχτυλά σας, κάνοντας το δέρμα να σχισθεί ή να σχηματιστούν μαλακοί ρόζοι.

- Βάλτε χειρουργικό αντισηπτικό σε κάθε άσπρη, υγρή περιοχή ανάμεσα στα δάχτυλα του ποδιού σας, εκτός αν υπάρχει κάποια αιμορραγία. Αν υπάρχει, χρησιμοποιήστε αντ, αυτού στεγνούς επιδέσμους. Οποιαδήποτε ένδειξη επιδερμοφύτωσης μπορεί να αντιμετωπιστεί με αυτό το αντισηπτικό, αλλά, αν αυτό δεν φέρει αποτέλεσμα, χρησιμοποιήστε μυκητοκτόνο ταλκ ή σπρέι από το φαρμακείο.

- Τα νύχια των ποδιών σας πρέπει να κόβονται ή να λιμάρονται σε ίσια γραμμή, εκτός αν ο γιατρός σας συστήσει κάτι διαφορετικό. Οι αιχμηρές γωνίες μπορούν να λιμαριστούν με κάποια σιδερένια ή χάρτινη λίμα.

- Οι ρόζοι και οι κάλοι (σκληρό δέρμα) είναι καλύτερα να αφήνονται στη φροντίδα του ποδίατρο που θα παράσχει ή θα συστήσει συγκεκριμένη προστασία για τις προσβεβλημένες περιοχές. Λινά επιθέματα ή πάτοι μπορεί να προσφέρουν χρήσιμη προσωρινή προστασία για τις προσβεβλημένες περιοχές σε περίπτωση που δεν μπορείτε να επισκεφθείτε αμέσως τον ποδίατρο.

- Ζητήστε αμέσως ιατρική συμβουλή αν δείτε οποιαδήποτε ένδειξη εξέλκωσης σε οποιοδήποτε σημείο του ποδιού σας.

Πηγή: [health.in.gr](http://health.in.gr)