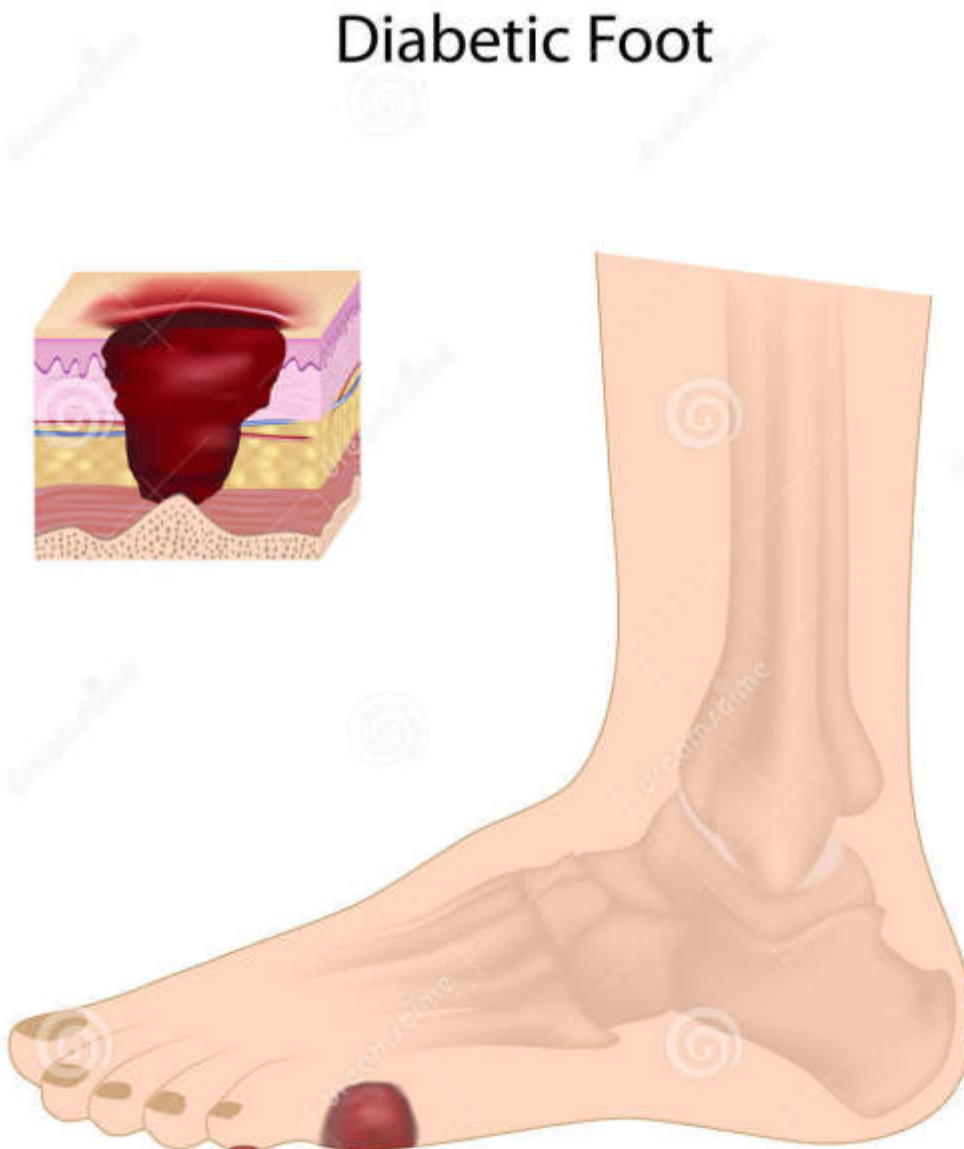


SOS και απλές πρακτικές συμβουλές για το διαβητικό πόδι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτο:gr.dreamstime.com

Σε έναν από τους μεγαλύτερους σύγχρονους «δολοφόνους» εξακολουθεί να αναδεικνύεται στις μέρες μας ο σακχαρώδης διαβήτης, καθώς αποτελεί τη βασική αιτία θανάτου για περίπου 7.000.000 άτομα ετησίως σε παγκόσμιο επίπεδο.

Η νόσος συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης σοβαρών επιπλοκών, μεταξύ

των οποίων και οι ακρωτηριασμοί. Σε παγκόσμιο επίπεδο πραγματοποιείται ένας ακρωτηριασμός κάτω άκρου κάθε 30 δευτερόλεπτα!

Σύμφωνα με τα στοιχεία της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Διαβήτη, το 70% των ακρωτηριασμών που διενεργείται σε όλο τον κόσμο αφορά διαβητικούς ασθενείς, οι οποίοι διατρέχουν 25 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να χάσουν το ένα ή και τα δύο πόδια σε σύγκριση με άλλους. Οι κύριοι παράγοντες που οδηγούν στον ακρωτηριασμό είναι τα έλκη των κάτω άκρων. Στην Ελλάδα υπολογίζεται ότι το 4-5% των διαβητικών ασθενών εμφανίζει έλκη στα πόδια, κάτι που σημαίνει ότι περίπου 50.000 άτομα με διαβήτη διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο ακρωτηριασμού. Στην Ελλάδα, εξάλλου, πραγματοποιούνται 3.000 ακρωτηριασμοί κάτω άκρων σε ετήσια βάση.

Απλές συμβουλές που σώζουν τα πόδια των διαβητικών:

- Δεν περπατάμε ποτέ ξυπόλυτοι.
- Ελέγχουμε κάθε βράδυ τα πόδια μας για μικροαμυχές, πληγές ή αλλαγή του χρώματος των δακτύλων
- Χρησιμοποιούμε καθρεφτάκι για να ελέγξουμε τα πέλματα για τυχόν πληγές.
- Ελέγχουμε τα παπούτσια αν υπάρχει καμιά ραφή ή κανένα καρφί, που μπορεί να προκαλέσει τραύμα.
- Δεν πλησιάζουμε τα πόδια σε θερμαντικά σώματα (υπάρχει κίνδυνος εγκαυμάτων). Πλένουμε τα πόδια με χλιαρό νερό κάθε βράδυ.
- Αν τα πέλματα είναι ξηρά, χρησιμοποιούμε ειδικούς αφρούς, όχι βαζελίνη.
- Κόβουμε τα νύχια σε ευθεία γραμμή, ώστε να μην υπάρχουν αιχμές που τραυματίζουν τα πόδια μας.
- Δεν αφαιρούμε τους κάλους μόνοι μας. Απευθυνόμαστε πάντα σε εξειδικευμένο προσωπικό.

Από τη Βίκη Καρατζαφέρη, υπεύθυνη θεμάτων υγείας neadiatrofis.gr