



Dijabetes i
Hipertenzija

BRIGA O STOPALIMA LJUDI SA DIJABETESOM



MINISTRIA E SHENDETESESE
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH



AQH

Accessible
Quality
Healthcare

SDC project implemented by Swiss TPH



BRIGA O STOPALIMA LJUDI SA DIJABETESOM

Dijabetes melitus ili dijabetes je hronična bolest koja je uzrokovana povećanjem nivoa glukoze ili šećera u krvi, jer telo nije u stanju da proizvede dovoljno insulina.



VRSTE DIJABETESA

Prvi tip je **dijabetes tipa 1**, koji se javlja u oko 10-15% slučajeva dijabetesa.

Uzrokovani su potpunom nesposobnošću tela da proizvede potreban insulin.

Pacijenti sa **dijabetesom tipa 1** ne mogu živeti bez insulina, pa se ovaj tip dijabetesa naziva zavisnim od insulina.

Dijabetes tipa 1 uglavnom pogoda decu i mlade.



Drugi tip je **dijabetes tipa 2**, koji je mnogo češći i javlja se u oko 90% slučajeva dijabetesa.

Kod ove vrste dijabetesa, telo ne proizvodi dovoljno insulina ili u pravo vreme. Obično se pojavljuje nakon 40. godine, ali se sve češće pojavljuje kod dece i mladih ljudi sa prekomernom težinom i gojaznošću.



POSLEDICE DIJABETESA

Dijabetes uzrokuje komplikacije očiju, stopala, srca, bubrega i mozga ako se nivo šećera u krvi ne drži blizu svojih normalnih vrednosti.

Što je veći nivo šećera u krvi, to će ove komplikacije biti češće, rasprostranjenije i teže.





DIJABETSKA STOPALA

Dijabetska stopala su česta komplikacija koja se javlja među ljudima koji duže vreme pate od dijabetesa, posebno kod onih sa tipom 2.

Relativno je često da ljudi sa dijabetesom ne osećaju probleme sa stopalima dok se ne pojave prvi simptomi.



Bolest se komplikuje sužavanjem krvnih žila što često dovodi do smanjenog protoka krvi u potkolenicama i tabanima.

To je zato što se smanjuje cirkulacija krvi, smanjuje se i količina kiseonika i hranjivih sastojaka koji snabdevaju kožu i tkiva, što uzrokuje ozbiljna oštećenja.



U naprednjim stadijumima živci su toliko oštećeni da postanu utrnuti, nesposobni da prenose bol, gube osećaj i ostaju utrnuti.

To stvara izuzetno opasnu komplikaciju za teže povrede stopala i pojavu gangrene koja je u medicini poznata kao dijabeteska stopala.



Kao rezultat ovih teško izlečivih povreda, to može dovesti do amputacije tabana, stopala i u nekim slučajevima čak i ugroziti život pacijenta, stoga treba biti posebno oprezan.

Najbolju negu dijabetiskim stopalima pruža adekvatan tretman, prestanak pušenja (odvikavanje od pušenja) i



NEGA STOPALA

- Svake večeri treba proveravati tabane, a kad to ne možete sami, onda bi to trebao učiniti jedan od članova porodice.
- Svakodnevno čistite tabane mlakom vodom i sapunom. Nakon pranja treba ih pažljivo obrisati, naročito između prstiju, suhom, čistom pamučnom krpom.





Nikada ne hodajte bosi na otvorenom ili u zatvorenom.

Nosite čarape celo vreme, ali nikada ne nosite pletene čarape, isprobajte elegantne čarape izrađene posebno za negu stopala dijabetičara.





Ne koristite masne losione i kozmetiku na prstima.

Ne koristite hemikalije za uklanjanje rebrastih površina, nemojte sami skidati rebraste površine.

Izrežite nokte na nogama u pravom obliku.





Ne držite noge prekrštene jer to može prouzrokovati pritisak na živce i krvne žile.

Proverite da li u unutrašnjosti cipela ima tvrdih predmeta ili hrapavih delova koji bi mogli oštetiti vaša stopala.

Cipele bi trebale biti odgovarajuće i odgovarajućeg oblika, pri čemu bi dužina, širina i visina na prstima bile dovoljne.



Nemojte pušiti ili boraviti na mestima za pušenje.

Ako primetite bilo kakve promene na stopalima, posetite svog porodičnog lekara, hitnu pomoć ili

Centre porodične medicine kao i savetovališta za nezarazne bolesti, gde će vas zdravstveni radnik profesionalno informisati sa dodatnim savetima i informacijama za prevenciju i lečenje komplikacija dijabetesa.



- Pacijenti sa dijabetesom trebaju biti svesni rizika,
- Trebaju biti informisani što detaljnije,
- Trebaju shvatiti da očito trebaju promeniti način života,
- Pridržavati se svih saveta zdravstvenih radnika.





Moguće komplikacije koje
dijabetes može izazvati
možete sprečiti ako ih
prepozname na vreme.

Redovne medicinske posete su ključne za pomoć u upravljanju stanjem pacijenata sa dijabetiskim stopalima.



**POSETITE VAŠEG
PORODIČNOG LEKARA**

**VODITE RAČUNA O VAŠEM
ZDRAVLJU!**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC