



Jak samostatně preventivně pečovat o nohy.

- Každý den si vyhradit čas na prohlédnutí nohou včetně chodidel a meziprstí.
- Venku i doma nosit dobře padnoucí prostornou obuv a bezešvé ponožky z přírodních materiálů.
- Nechodit naboso nebo jen v ponožkách (zejména při neuropatii)
- U lékaře se informovat na možnosti diabetické obuvi.
- Dbát na hygienu, nehty na nohou zastříhávat rovně.
- Otlaky šetrně obrušovat jemným pilníkem.
- Kůži kromě meziprstí zvláčňovat krémem (ideální je krém obsahující ureu).
- Využívat i odbornou pedikúru (pedikérku informovat, že jsem diabetik).
- I drobnou ranku vždy vydezinfikovat, přelepit sterilní náplastí a pravidelně kontrolovat.
- Vzniklou ránu nebo nový otok nohy konzultovat s lékařem a postupovat dle jeho pokynů.
- Součástí léčby diabetické nohy je i dočasné omezení chůze (speciální obuv, 2 berle).
- Snažit se o dobrou kompenzací cukrovky.

Pokud na nohy špatně vidíte, neváhejte požádat o pomoc druhou osobu.

Kdy neodkladně k lékaři (na pohotovost)?

- **Akutní infekce** (zvýšená teplota, změny kůže na noze např. zarudnutí, zápach a hnisavý výtok z rány)
- **Akutní zhoršení prokrvení** (chladná noha, neustupující bolest)
- **Otok nohy nebo lýtky** (podezření na žilní sraženinu, na Charcotovu nohu)

Užitečné odkazy

Kontakt pedikúra Ivana Caklová: <https://ivana-pedikura.webnode.cz/> tel.: 775907250

Lékařské podiatrické ambulance: <https://www.diab.cz/podiatricke-ambulance>

Poskytovatelé pedikúry registrovaní u České podiatrické společnosti z.s.: <https://www.podiatricke.cz/>