

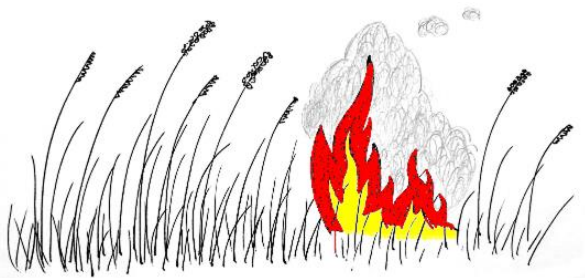
Oznaki infekcji stóp

Infekcja może opanować Twoją stopę błyskawicznie, jak pożar przechodzący przez suchą trawę na prerii.

Jeśli masz ranę (owrzodzenie) na skórze stopy, uważaj na poniższe objawy:

1. Pojawienie się bólu lub obrzęku stopy.
2. Wysięk płynu.
3. Nieprzyjemny zapach.
4. Dreszcze, poty lub gorączka.
5. Problemy z żołądkiem.
6. Brak apetytu.

Jeśli zaobserwujesz którykolwiek z tych symptomów, skontaktuj się z lekarzem lub zgłoś się na pogotowie w wyspecjalizowanym ośrodku medycznym **tego samego dnia**.



Infekcja stopy – plan działania

1. Zgłoś się do dużego szpitala, w którym przyjmują lekarze specjaliści. UWAGA: To niekoniecznie będzie szpital najbliższy twojemu domu.
2. Umów wizytę u chirurga, który leczy infekcje stóp
3. Poproś o wizytę u specjalisty, który może zbadać (i - w razie potrzeby – skorygować) krążenie w stopie. Może to być chirurg, który specjalizuje się w chorobach naczyniowych, sercowych lub chirurgii ogólnej. Lekarze innych specjalizacji – kardiologzy lub radiologzy mogą również być w stanie pomóc.

Narażasz się na większe ryzyko amputacji nogi, jeśli skierujesz się do szpitala, w którym brakuje specjalisty, potrafiącego opanować nieprawidłowe krążenie.

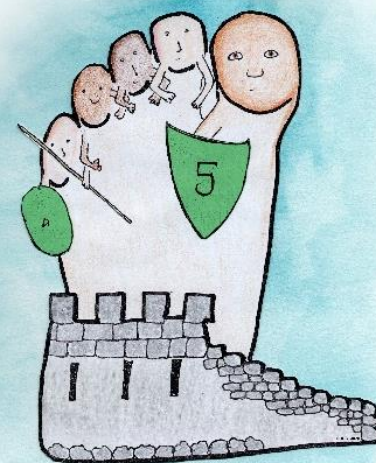
TY jesteś najważniejszym strażnikiem swojego zdrowia. Bądź aktywnym członkiem swojego zespołu opieki zdrowotnej!

Broszura napisana i ilustrowana przez Neal Barshes, MD, MPH i przetłumaczona przez Joannę Starosolską. Materiał ma charakter informacyjny i nie zastępuje porady lekarza lub innego pracownika służby zdrowia.



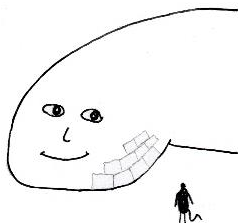
Masz cukrzycę?

Chron swoje stopy!

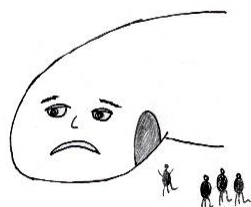


Cukrzyca wpływa na STOPY

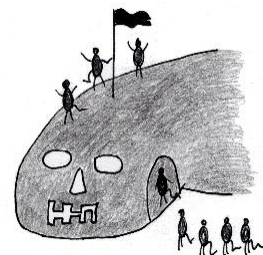
Nie był(a)byś tam, gdzie jesteś dzisiaj, gdyby nie Twoje stopy. Zaopiekuj się nimi! Zadbana, zdrowa skóra stóp jest najlepszą obroną przed infekcjami.



Pacjenci z cukrzycą są narażeni na uszkodzenia skóry (owrzodzenia) na stopach.



Nieleczone wrzody sprzyjają infekcjom i rozwojowi martwicy (zgorzeli/gangreny). Schorzenia te mogą prowadzić do utraty części lub całości stopy (amputacji).



Najlepszym sposobem na uniknięcie amputacji nogi jest utrzymanie zdrowej skóry stóp!

Czynniki ryzyka?

☐ MASZ WYSOKIE RYZYKO

- Jeśli już miała(a)ś amputację palca lub innej części stopy
- Jeśli masz chorobę tętnic obwodowych (słabe krążenie lub stwardnienie tętnic)
- Jeśli jesteś dializowany w związku z niewydolnością nerek.

☐ ŚREDNIE RYZYKO

- Jeśli masz neuropatię (drętwienie, brak czucia na spodach stóp).

☐ NISKIE /NORMALNE RYZYKO

- Nie występuje u Ciebie żaden z powyższych czynników ryzyka.

Co powinieneś/powinnaś zrobić?

1. Obserwuj swoje stopy i buty każdego dnia. Uważaj na owrzodzenia, skaleczenia, pęknięcia lub pęcherze. Użyj lustra, jeśli nie widzisz swoich stóp. Obejrzyj buty w środku i na zewnątrz. Zgłoś się do lekarza lub innego pracownika opieki zdrowotnej, jeśli zaobserwujesz niepokojące zmiany.
2. Rzuć palenie – zupełnie i na zawsze. Papierosy niszczą Twoje zdrowie. Poszukaj wsparcia na: www.smokefree.gov, 1-800-QUIT-NOW.
3. Nigdy nie chodź boso – nawet po domu. Noś buty i skarpetki, które są wygodne i dobrze dopasowane.
4. Pracuj z lekarzem nad swoim ciśnieniem krwi, poziomem cholesterolu i kontrolą glikemii (w tym Twoją liczbą hemoglobiny A1c).