

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

Αλλαγές που πρέπει να ελέγχετε:



Αλλαγές στο σχήμα των ποδιών ή στο χρώμα των νυχιών.



Σκασμένο δέρμα στα πόδια, κυρίως στις φτέρνες ή στα δάχτυλα των ποδιών σας.



Σημάδια μόλυνσης: πύον ή κακοσμία που προέρχεται από μια πληγή ή από νύχι των ποδιών που έχει μπει μέσα στο δέρμα, πρήξιμο, αίσθημα θερμότητας ή κοκκινίλα στο δέρμα.



Υγρό, δύσοσμο και μουλιασμένο δέρμα ανάμεσα στα δάχτυλα των ποδιών.



Μελανιές, φουσκάλες ή σκληρό δέρμα (κάλοι).



Έλκη ή πληγές στα πέλματα ή στο κάτω μέρος των ποδιών σας.

Τι πρέπει να κάνετε;

- Πρέπει να πηγαίνετε στον γιατρό, στον ειδικευμένο νοσηλευτή ή στον ποδίατρό σας για έλεγχο των ποδιών σας τουλάχιστον μία φορά τον χρόνο.
- Αν παρατηρήσετε κάποια από τις προαναφερόμενες αλλαγές, κλείστε αμέσως ραντεβού με τον γιατρό ή τον ποδίατρό σας. Μην περιμένετε ως την εποχή της ετήσιας επίσκεψής σας.
- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε μη συνταγογραφημένα θεραπευτικά επιθέματα κάλων.
- Φροντίζετε τα πόδια σας. Πρέπει να τα διατηρείτε πάντα καθαρά, στεγνά και ενυδατωμένα.
- Φροντίστε να παρακολουθείτε τον διαβήτη σας. Αυτό βοηθά να μειωθεί ο κίνδυνος σοβαρών προβλημάτων των ποδιών σας, π.χ. έλκους, μόλυνσης ή, στη χειρότερη των περιπτώσεων, ακρωτηριασμού.

Για περισσότερες πληροφορίες όσον αφορά την υγεία των ποδιών σε σχέση με τον διαβήτη, επισκεφτείτε τον ιστότοπο www.footforward.org.au.

Μυκητιάσεις:



Οι μυκητιάσεις μπορούν να επηρεάσουν τόσο το δέρμα όσο και τα νύχια. Μπορούν να προκαλέσουν κοκκινίλα, φαγούρα και σκάσιμο του δέρματος και αύξηση του πάχους και παραμόρφωση του σχήματος των νυχιών των ποδιών.



Επισκεφτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας για να σας δώσει τη σωστή θεραπευτική αγωγή το συντομότερο δυνατόν.



Δεν πρέπει να μοιράζεστε με άλλα άτομα το ψαλιδάκι των νυχιών, τον νυχοκόπτη ή τις λίμες σας. Πρέπει να τα καθαρίζετε αμέσως με αλκοολούχο μαντιλάκι μετά τη χρήση τους για τη φροντίδα ενός μολυσμένου νυχιού.



Πρέπει να πλένετε χωριστά τις κάλτσες ή τα καλσόν σας για να μη μεταδοθεί η μόλυνση.

Μην ξεχνάτε να πηγαίνετε στον γιατρό, στον ειδικευμένο νοσηλευτή ή στον ποδίατρό σας για έλεγχο των ποδιών σας τουλάχιστον μία φορά τον χρόνο. Αν έχετε προβλήματα στα πόδια σας, ίσως χρειαστεί να πηγαίνετε πιο συχνά για έλεγχο.

Για περισσότερες πληροφορίες όσον αφορά την υγεία των ποδιών σε σχέση με τον διαβήτη, επισκεφτείτε τον ιστότοπο www.footforward.org.au.