

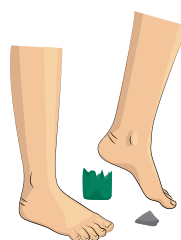
PÉČE O NOHY PRO DIABETIKY



**NOHY SPRCHUJTE NEBO
KOUPEJTE KRÁTCE
VE VLAŽNÉ VODĚ**



**PO KOUPELI DŮKLADNĚ
VYSUŠTE TAKÉ MEZIPRSTNÍ
PROSTORY**



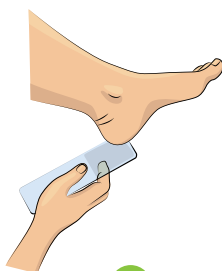
**NECHOĎTE NABOSO
(ANI DOMA)**



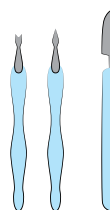
**NEZAHŘÍVEJTE NOHY U OHNĚ,
TOPENÍ ANI TERMOFOREM**



**CHODIDLA PROMAZÁVEJTE
PRODUKTY URČENÝMI PRO
NOHY DIABETIKŮ**



**PRAVIDELNĚ ODSTRAŇUJTE
HYPERKERATÓZY (SKLENĚNÝM
PILNÍKEM)**



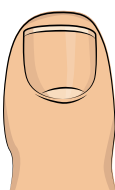
**PEDIKÚRU NEPROVÁDĚJTE
OSTŘÍMY PŘEDMĚTY**



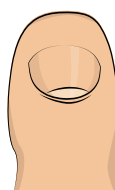
POZOR NA OMRZLINY



**DENNĚ KONTROLUJTE
NOHY**



**NEHTY STŘÍHEJTE
DO ROVNA**



**NESTŘÍHEJTE NEHTY PŘÍLIŠ
NAKRÁTKO A DO KULATA**



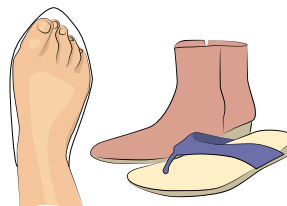
**I MALÉ RÁNY
POZORNĚ SLEDUJTE**



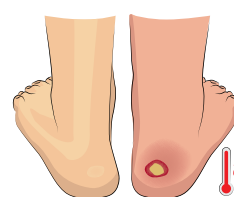
**KONTROLUJTE VNITŘEK
OBUVI**



**NOSTE VHODNOU OBUV
S DOSTATKEM PROSTORU**



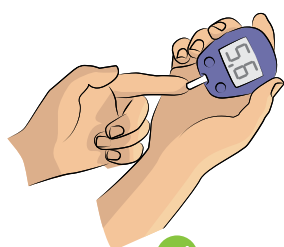
**NEVHODNÁ OBUV
OMEZUJE CHODIDLO
A ZPŮSOBUJE RÁNY**



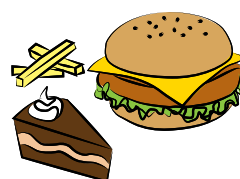
**POZOR NA OTOK,
ZMĚNU BARVY, ZARUDNUTÍ,
PROTEPLENÍ A ZDUŘENÍ**



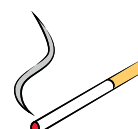
**NOSTE SVĚTLÉ BAVLNĚNÉ
PONOŽKY SE ZDRAVOTNÍM
LEMEM**



**KOMPENZUJTE CUKROVKU
A DALŠÍ NEMOCI**



**VYHNĚTE SE
NEZDRAVÉ STRAVĚ**



NEKUŘTE

CO DĚLAT, KDYŽ...

OBJEVÍTE DROBNÉ RÁNY NEBO PUCHÝŘE:

- omyjte vodou a mýdlem
- vydezinfikujte
- zalepte či překryjte sterilním čtvercem a fixujte obvazem

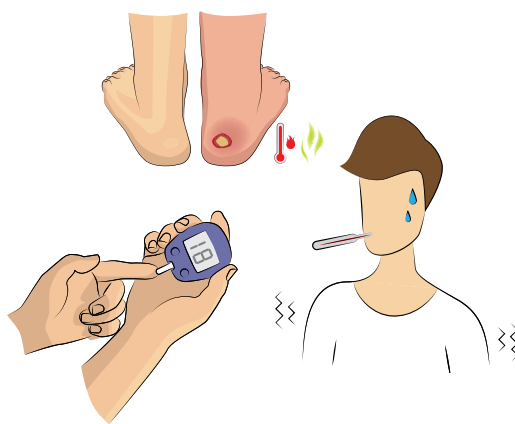
Pokud se rána nezlepšuje do 3 dnů nebo se zhoršuje, navštivte svého lékaře.



OBJEVÍTE JAKÉKOLIV ZNÁMKY INFEKCE NEBO ZHORŠOVÁNÍ RÁNY:

- otok, zarudnutí, zduření okolí, proteplení, prohloubení rány, zápach z rány, hnisavá sekrece, změna barvy rány, objeví se zimnice, zvýšené teploty až horečky, třesavky, hyperglykemie (vysoká hladina cukru v krvi)
- **POZOR: Diabetik nemusí mít horečky, ale přesto již může mít závažný zánět!**

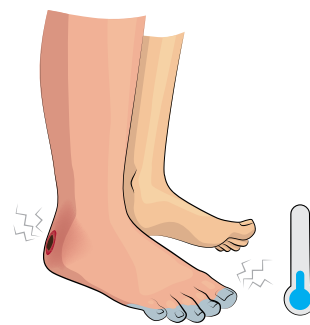
Navštivte svého lékaře do 24 hodin.



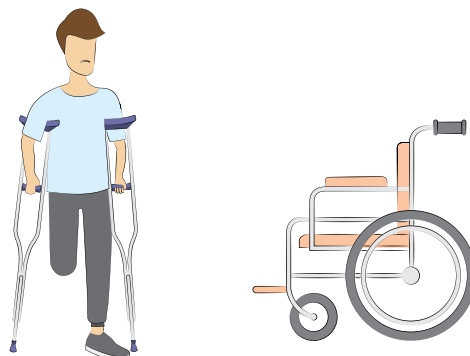
NÁHLE SE OBJEVÍ KTERÝKOLIV Z NÁSLEDUJÍCÍCH SYMPTOMŮ:

- nově otok
- chladná noha
- nově silná bolest
- změna barvy kůže
- nemožnost pohybu nohy

Okamžitě navštivte svého ošetřujícího lékaře nebo chirurgickou ambulanci či volejte 155.



Nedostatečná prevence, zanedbané rány, špatná kompenzace cukrovky, vysokého tlaku, hladiny cholesterolu v krvi, nespolupráce pacienta může vést k amputacím.



Hlavní autorka: PhDr. Adéla Holubová, Ph.D., MBA

Spoluautoři: prof. PhDr. Andrea Pokorná, Ph.D.; MUDr. Jan Stryja, Ph.D.; prof. MUDr. Samuel Vokurka, Ph.D.; MUDr. Vladimíra Fejfarová, Ph.D.; MUDr. Miroslav Koliba, Ph.D., MBA, MHA, LL.M.

Datum vydání: 12. 12. 2024, 1. vydání, Sezimovo Ústí 2024

Grafika: Ing. Jana Vaňková

Gramatická korektura: Mgr. Jana Francová



ZAHOJÍME



Česká společnost
pro léčbu rány

www.zahojime.cz