

## FORUM:

## Ασθενείς με διαβήτη: 25 φορές μεγαλύτερος κίνδυνος να χάσουν το πόδι τους σε σύγκριση με τους υγιείς

**Ε.Α. Αρβανιτάκης, Ποδολόγος-ποδιάτρος, Πρόεδρος του Ελληνικού Συλλόγου Ποδιάτρων-Ποδολόγων, hd student in podiatry, Msc, bsc (hons) podiatry mps**



Το διαβητικό πόδι αποτελεί μία από τις πιο επικίνδυνες επιπλοκές του σακχαρώδους διαβήτη, η οποία τείνει να λάβει εφιαλτικές διαστάσεις. Σε παγκόσμιο επίπεδο πραγματοποιείται ένας ακρωτηριασμός κάθε 30 δευτερόλεπτα. Το διαβητικό πόδι συμπεριλαμβάνει αλλοιώσεις από τις αρτηρίες που αιματώνουν τους μυς

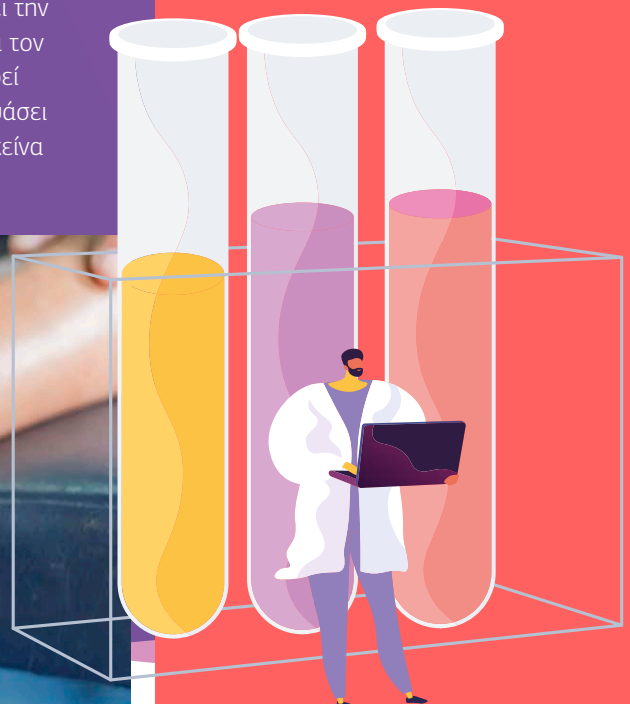
του άκρου ποδός, καθώς και μεταβολές στη μορφή και τη λειτουργία των μυών και των αρθρώσεων. Αποτέλεσμα αυτού είναι η απώλεια της ποδικής καμάρας και η δημιουργία μέγιστης πίεσης στον άκρο πόδα κάτι που οδηγεί σε πολλούς τραυματισμούς στο πόδι ή στα δάχτυλα και μπορεί να προκαλέσει ανεπανόρθωτες καταστάσεις. Το ιδιαίτερο με τους ασθενείς με διαβητική νευροπάθεια είναι ότι δεν νιώθουν πόνο λόγω της μειωμένης αισθητικότητας, με αποτέλεσμα να είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς σε μικροτραυματισμούς, οι οποίοι μπορεί να οδηγήσουν στη δημιουργία πληγών και εξελκώσεων.

Οι διαβητικοί ασθενείς διατρέχουν 25 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να χάσουν το πόδι τους σε σύγκριση με άλλους. Ο λόγος γι' αυτό είναι τα έλκη που δημιουργούνται στα κάτω άκρα. Η ελλιπής αιμάτωση των κάτω άκρων δυσκολεύει την επούλωση των ελκών και συμβάλλει στην περαιτέρω νέκρωση των ιστών. Τα τραύμα μολύνεται και η εξέλιξη αυτού είναι ραγδαία, αφού μπορεί να καταλήξει σε γάγγραινα και σε ακρωτηριασμό. Οι διαβητολόγοι είναι κατηγορηματικοί: οποιοσδήποτε πόνος στα κάτω άκρα, ή οποιαδήποτε σχισμή στα πέλματα πρέπει να αναφέρεται άμεσα στο θεράποντα ιατρό. Ο ποδολόγος-ποδιάτρος, απόφοιτος πανεπιστημιακής σχολής, είναι αυτός που θα αναλάβει την περιποίηση και τη φροντίδα του διαβητικού ποδιού, αλλά και θα εκπαιδεύσει τον ασθενή για το τι πρέπει να προσέχει και τι να αποφεύγει. Ο ποδολόγος μπορεί να επέμβει με καθαρισμό των διαβητικών ελκών. Επίσης μπορεί να κατασκευάσει εξατομικευμένα ορθωτικά πέλματα, τα οποία θα αποφορτίσουν τα σημεία εκείνα του ποδιού που έχουν έλκη, ώστε να βοηθήσουν στην επούλωσή τους.



### Οι φαρμακοποιοί πρέπει να ενημερώνουν τους ασθενείς με διαβήτη ότι πρέπει:

- Να μετρούν συστηματικά το διαβήτη τους.
- Να ελέγχουν καθημερινά τα πόδια τους για πληγές, κάλους, οίδημα, κοψίματα, φουσκάλες.
- Να πλένουν τα πόδια τους.
- Να ρυθμίζουν τη θερμοκρασία του νερού δοκιμάζοντάς το με τον αγκώνα τους, διότι τα πόδια μπορεί να έχουν απώλεια αίσθησης.
- Να τα στεγνώνουν πολύ καλά, με ιδιαίτερη προσοχή ανάμεσα στα δάχτυλα.
- Να κόβουν ίσια τα νύχια για να αποφύγουν την ανάπτυξη νυχιών μέσα στο δέρμα που μπορεί να προκαλέσει φλεγμονή.
- Να μην περπατούν ποτέ ξυπόλητοι.
- Να αποφεύγουν τα ψηλά τακούνια.
- Να επιλέγουν υποδήματα από μαλακό δέρμα, ευρύχωρα και με κορδόνια.
- Το βασικότερο όμως είναι να ζητούν βοήθεια για τη φροντίδα των ποδιών τους και όχι να προσπαθούν να το αντιμετωπίσουν μόνοι τους.



## Το διαβητικό πόδι: Τι είναι και πώς προλαμβάνεται

Το διαβητικό πόδι αποτελεί μία από τις σοβαρότερες επιπλοκές του σακχαρώδους διαβήτη. Η περιοχή του ποδιού κάτω από τους αστραγάλους εμφανίζει βλάβες, ανοιχτές πληγές (έλκη) και μολύνσεις που παραμορφώνουν το πόδι και μπορεί να οδηγήσουν σε γάγγραινα και να απαιτείται ο ακρωτηριασμός του. Εκτιμάται ότι κάθε μισό λεπτό κάπου στον κόσμο γίνεται ένας ακρωτηριασμός εξαιτίας αυτής της σοβαρής επιπλοκής, η οποία οφείλεται σε νευροπάθεια που εμφανίζεται στην πορεία του διαβήτη. Τα κύρια συμπτώματα της διαβητικής νευροπάθειας στα πόδια είναι: πόνος, κράμπες, μούδιασμα, μυρμήγκιασμα, αίσθηση καψίματος, σουβλιές ή τσιμπήματα, φαγούρα, επιδείνωση της αίσθησης καψίματος και του πόνου τη νύχτα, πόνος στις γάμπες με τη βάδιση, μέχρι και απώλεια αίσθησης του πόνου ακόμα και όταν υπάρχει τραύμα.

### Απλές συμβουλές που αν εφαρμοστούν από τα άτομα με διαβήτη σώζουν πόδια:

- Να μην περπατούν ποτέ ξυπόλυτοι.
- Να ελέγχουν κάθε βράδυ τα πόδια για μικροαμυχές, πληγές ή αλλαγή του χρώματος των δακτύλων.
- Να χρησιμοποιούν καθρεφτάκι για να ελέγξουν τα πέλματα αν υπάρχουν πληγές.
- Να ελέγχουν στα παπούτσια αν υπάρχουν εσωτερικές ραφές ή κάποιο καρφί που μπορεί να προκαλέσει τραύμα.
- Να μην πλσιάζουν τα πόδια σε θερμαντικά σώματα (υπάρχει κίνδυνος εγκαυμάτων).
- Να πλένουν τα πόδια με κλιαρό νερό κάθε βράδυ.
- Αν τα πέλματα είναι ξηρά, να χρησιμοποιούν ειδικούς αφρούς, όχι βαζελίνη.
- Να κόβουν τα νύχια σε ευθεία γραμμή, ώστε να μην υπάρχουν αιχμές που τραυματίζουν τα πόδια.
- Να μην αφαιρούν κάλους από μόνοι τους και να απευθύνονται πάντα σε εξειδικευμένο προσωπικό.

### ΟΙ 5 ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΟΥ ΠΟΔΙΟΥ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΛΕΓΧΟΝΤΑΙ ΣΧΟΛΑΣΤΙΚΑ:



1. Η άκρη των δακτύλων.
2. Η πτέρνα.
3. Το κότσι (εσωτερική πλευρά του ποδιού κοντά στο μεγάλο δάκτυλο).
4. Η εξωτερική πλευρά του ποδιού.
5. Το μετατάρσιο (την μπροστινή περιοχή του πέλματος πριν από τα δάκτυλα που μοιάζει με μαξιλάρι).

## PODIA: Η ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΥΠΕΡΟΧΗ ΣΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ



Η PODIA Diabetic Foot Cream είναι ιατροτεχνολογικό προϊόν ειδικά σχεδιασμένο για την καθημερινή φροντίδα του Διαβητικού Ποδιού. Με τεστ αποτελεσματικότητας και ανεκτικότητας σε ασθενείς με διαβήτη τύπου I & II, διασφαλίζει εξαιρετικά αποτελεσματική και ασφαλή χρήση. Ως ιατροτεχνολογικό προϊόν, σχηματίζει αόρατο, προστατευτικό φιλμ στην επιδερμίδα, αποτρέποντας τη διαδερμική απώλεια ύδατος και προσφέροντας εντατική και βαθιά ενυδατική δράση. Διαθέτει ειδική σύνθεση, εμπλουτισμένη με 15% Ουρία και 11 ακόμη ενεργά συστατικά, απαλλαγμένη από parabens, άρωμα, συντηρητικά και κορτιζόνη.

Η PODIA Diabetic Foot Cream είναι σχεδιασμένη να αντιμετωπίζει το σύνολο των συμπτωμάτων που παρουσιάζει η εύθραυστη επιδερμίδα του διαβητικού ποδιού, προσφέροντας:

- Εντατική ενυδατική και καταπραυντική δράση, καταπολεμώντας την έντονη ξηροδερμία.
- Άμεση ανακούφιση από τον κνησμό, μειώνοντας την πιθανότητα τραυματισμού και εμφάνισης μολύνσεων.
- Ασφαλή κερατολυτική δράση, αντιμετωπίζοντας και προλαμβάνοντας τη δημιουργία κάλων και σκληρύνσεων.
- Βελτίωση της δερματικής μικροκυκλοφορίας και ενίσχυση του προστατευτικού φραγμού του δέρματος για πιο υγιή επιδερμίδα.

Είναι προϊόν συμβατό με ομοιοπαθητική αγωγή.

πρόληψη, η [prólipsi]: ενέργεια που στοχεύει στην αποτροπή εμφάνισης ιδιαίτερα αρνητικών & βλαπτικών καταστάσεων ||  
Η ~ κατά της ξηροδερμίας στο Σύνδρομο Διαβητικού Ποδιού ξεκινάει με Podia Diabetic Foot Cream.

Ειδικά σχεδιασμένη για την ξηρή και εύθραυστη επιδερμίδα του Διαβητικού Ποδιού

Ιατροτεχνολογικό προϊόν  
Δερματολογικά ελεγμένο σε Διαβητικούς I & II  
15% Ουρία και 11 ακόμη ενεργά συστατικά

[www.podiafootcare.com](http://www.podiafootcare.com)



## Το Διαβητικό Δέρμα και οι ανάγκες του

Τι πρέπει να προτείνει στους ασθενείς ο φαρμακοποιός

Οι ασθενείς με διαβήτη παρουσιάζουν αυξημένη ευαισθησία σε κάποιες βακτηριακές και μυκητιακές δερματικές λοιμώξεις. Οι εν λόγω λοιμώξεις είναι υπεύθυνες για την κακή επούλωση, ενώ παράλληλα οι δερματικές επιπλοκές του διαβήτη μπορεί να αποτελούν ενδείξεις για τις υφιστάμενες ή ακόμα και για παλαιότερες μεταβολικές καταστάσεις. Ο φαρμακοποιός θα πρέπει να δίνει ειδικές οδηγίες για την προστασία του δέρματος των ασθενών με διαβήτη και πάντα να προτείνει τρόπους για τη θεραπεία των προβλημάτων που προκύπτουν στο διαβητικό δέρμα.

### Οι πιο συχνές δερματικές λοιμώξεις

1. Το βακτήριο *Staphylococcus* προκαλεί εξανθήματα στα βλέφαρα και στο σώμα, θυλακίτιδα, ακόμη και πιο σοβαρή λοίμωξη στα κατώτερα στρώματα του δέρματος και αυτό το είδος της λοίμωξης επιδεινώνεται σε άτομα που δεν ακολουθούν μια σωστή διαβητική δίαιτα.
2. Οι μυκητιάσεις μπορεί να εμφανιστούν στα νύχια, σε πτυχώσεις του δέρματος, στα γεννητικά όργανα και στα πόδια. Ο σκούρος χρωματισμός και η πάχυνση του δέρματος λόγω της αντίστασης στην ινσουλίνη ονομάζεται «μελανίζουσα ακάνθωση» και μπορεί να είναι από τα πρώτα συμπτώματα του διαβήτη.
3. Η διαβητική δερματοπάθεια, δηλαδή η βλάβη στα μικρά αιμοφόρα αγγεία του δέρματος, μπορεί να προκαλέσει μικρές, καφέ κηλίδες στα πόδια.
4. Το δακτυλιοειδές κοκκίωμα, το οποίο οφείλεται σε μεταβολές του κολλαγόνου του δέρματος είναι κόκκινο, με κυκλικό ή τοξοειδές σχήμα πάνω στο δέρμα.

### Οι γενικές οδηγίες που πρέπει να δίνονται για την περιποίηση του διαβητικού δέρματος

#### Να αποφεύγονται τα σκληρά σαπούνια

Θα πρέπει το δέρμα πάντα να καθαρίζεται με σαπούνια που έχουν ουδέτερο pH. Επίσης να αποφεύγονται τα προϊόντα που περιέχουν αλκοόλ, αλλά και εκείνα που έχουν τεχνητά αρώματα και ρετινοειδή.

#### Ενυδάτωση κάθε μέρα

Θα πρέπει να γίνει συνείδηση στον ασθενή ότι το «σκάσιμο» του δέρματος αποτελεί κίνδυνο για τον ίδιο, γιατί αυτό αυξάνει το ενδεχόμενο λοιμώξεων ιδιαίτερα σε όσους δεν ρυθμίζουν σωστά το σάκχαρό τους. Οι ενυδατικές κρέμες πρέπει να χρησιμοποιούνται κάθε μέρα και πολύ περισσότερο τους κρύους μήνες. Τα μπάνιο πρέπει να γίνεται με κλιαρό νερό και να αποφεύγεται οτιδήποτε προκαλεί κνησμό.

#### Ο ιδρώτας και ο κίνδυνος μυκητιάσεων

Οι περιοχές που ιδρώνουν περισσότερο, όπως οι μασχάλες αλλά και τα πόδια, βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο μόλυνσης στους ασθενείς με διαβήτη. Για να προλάβουν τις μυκητιάσεις στις πτυχώσεις του δέρματος, οι ασθενείς θα πρέπει να διατηρούν τις περιοχές πάντα στεγνές και καθαρές. Στο φαρμακείο κυκλοφορούν ειδικές κάλτσες, οι οποίες προστατεύουν από τον κίνδυνο εμφάνισης ελκών και μυκητιάσεων.

#### Ιδιαίτερη προσοχή στο τραύμα

Ακόμα και ένα μικρό κόψιμο μπορεί να γίνει επικίνδυνο στους ασθενείς σας με διαβήτη. Σε περίπτωση τραυματισμού, ο φαρμακοποιός θα πρέπει να δώσει οδηγίες για τον καθαρισμό της πληγής με νερό και ένα ουδέτερο απολυμαντικό, αμέσως μετά να γίνεται χρήση μιας αντιβακτηριακής αλοιφής και ακολούθως κάλυψη με επίδεσμο. Αν η πληγή δεν επούλωνεται και κοκκινίζει, ζεσταίνεται ή γίνεται πιο ευαίσθητη, θα πρέπει οι ασθενείς να μιλήσουν με το γιατρό τους.

## ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΛΤΣΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΥ ΠΟΔΙΟΥ

Από την Καλτσοβιομηχανία Πουρνάρα



Η Καλτσοβιομηχανία Πουρνάρα παρουσιάζει τις νέες ελληνικές κάλτσες για ασθενείς με διαβήτη που κυκλοφορούν σε δύο τύπους:

- είτε με λεπτή πλέξη από 100% βαμβάκι μερσεριζέ ανώτερης ποιότητας
- είτε με χονδρή πλέξη από 100% bamboo που κρατούν τα πόδια ζεστά.

Οι κάλτσες προσφέρουν άνεση και προστασία, ανακουφίζοντας τα πόδια, βελτιώνοντας την κυκλοφορία του αίματος και προστατεύοντας από διαβητικά έλκη και μολύνσεις.

Είναι αντιολισθητικές, μειώνουν την τριβή και έτσι αποφεύγονται οι τραυματισμοί, ενώ είναι ευκολοφόρετες, χωρίς να σφίγγουν τα πόδια και είναι αντιαλλεργικές.

Οι κάλτσες για διαβητικούς Πουρνάρα διατίθενται μόνο στα φαρμακεία.



ΚΑΛΤΣΕΣ ΑΠΟ ΤΟ 1949

# ΑΝΑΚΟΥΦΙΖΟΥΝ ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΟΥΝ - ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΝ

**ΚΑΛΤΣΕΣ  
ΓΙΑ ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΥΣ  
ΛΕΠΤΗ ΠΛΕΞΗ**

**100%  
ΒΑΜΒΑΚΙ  
ΜΕΡΣΕΡΙΖΕ**



**ΚΑΛΤΣΕΣ  
ΓΙΑ ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΥΣ  
ΧΟΝΔΡΗ ΠΛΕΞΗ**

**100% ΒΑΜΒΟΟ**



Οι ασθενείς με διαβήτη θέλουν ιδιαίτερη προσέγγιση και φροντίδα. Τώρα, ο φαρμακοποιός με τις **ΚΑΛΤΣΕΣ ΓΙΑ ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΥΣ ΠΟΥΡΝΑΡΑ**, έχει ένα νέο όπλο για να διευκολύνει την καθημερινότητά τους και να τους προστατέψει από κινδύνους. Οι κάλτσες **ΠΟΥΡΝΑΡΑ** κυκλοφορούν σε 2 τύπους με **ΛΕΠΤΗ** ή **ΧΟΝΔΡΗ** πλέξη, είναι ευκολοφόρετες, χωρίς λάστιχο για να μην σφίγγουν το πόδι.

- Αντιϊδρωτικές
- Αντιαλλεργικές
- Μειώνουν την τριβή
- Αντιολισθητικές
- Αποφεύγονται οι τραυματισμοί
- Βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος

**ΜΟΝΟ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ**

ΚΑΛΤΣΟΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΠΟΥΡΝΑΡΑ

ΤΗΛ. ΚΕΝΤΡΟ : 210 5139 076 & 78 / 800 11 787878 (χωρίς χρέωση από σταθερό)

[www.pournara.gr](http://www.pournara.gr)

