

Diabeetiku jalgade profülaktiline hooldus

Diabeetiku nahk on vastuvõtlik igat liiki bakteritele ja seenhaigustele vereringe häirete tõttu. Et hoiduda jalgade probleemidest ning haavandite tekkest, selleks:

- Jalgade igapäevane vaatlus (ka taldade alt peegli abil)
- Jalgade igapäevane pesemine voolava vee all
- Jalgade, eriti varbavahede hoolikas kuivatamine pärast pesemist - nahka mitte tugevalt hõõruda, vaid kuivatada tupsutades
- Kui varbavahed kipuvad hauduma - kasutada talki, puudrit
- Künnete lühendamine viilides
- Jalgade kreemimine, et vältida naha liigset kuivamist. Kreemitada tuleb kogu jalga, ka jalalaba (v.a varbavahed) ning eriti hoolsalt kanda, et ära hoida kannalõhede teket
- Puhtad sokid ja sukad iga päev
- Mugavad jalanõud - soovitatavalt üks number suuremad, piisavalt laia liistuga, madala kontsaga - et ei tekiks tallavõlvi lamendumist, konnasilmi
- Mitte käia paljajalu
- Kehakaalu jälgimine
- Veresuhkru sage kontrollimine
- Suitsetamisest loobumine - **NB!** 1 sigaret halvendab jalgade verevarustust 2 -tunniks
- Suhtuda igasse väiksesse vigastusse või kriimustusse tõsiselt: (puhasta haav, aseta steriilne side haavale, hõõrdevillide puhul mitte neid avada (infektsioonioht)
- Verevarustuse parandamiseks võimle iga päev:
 1. Jalgade soojendamine (sooja vee all)
 2. Jalalabade pumpamine: istu, pane labajalg täisnurga all maha - 10 korda varvastega, 10 korda kannaga
 3. Ringid jalalabadega
 4. Varvaste hargitamine
 5. Varvaste painutamine ja sirutamine
 6. Varvastega pliiatsi, rätiku ülestõstmine
 7. Kõndimine, liikumine