

Zespół stopy cukrzycowej - przyczyny, objawy, prewencja

Badania dowodzą, że zespół stopy cukrzycowej występuje u 0,6-2% chorych na cukrzycę typu 1 oraz aż u 12-18% osób z cukrzycą typu 2. Ryzyko pojawienia się owrzodzenia w ciągu życia osoby chorej na cukrzycę wynosi około 25-30%. Mimo wysokiego poziomu medycyny oraz wczesnej prewencji powikłań, liczba ta na przestrzeni lat stale rośnie. W 85% przypadków amputację kończyny poprzedza owrzodzenie, które w większości przypadków można skutecznie wyleczyć. Kluczowa jest edukacja pacjenta na temat profilaktyki stopy cukrzycowej. Stopa cukrzycowa to jedno z najpoważniejszych powikłań cukrzycy, które może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, a nawet amputacji kończyny. Występuje u osób z cukrzycą, gdy poziom glukozy we krwi jest niekontrolowany przez dłuższy czas, co prowadzi do uszkodzenia nerwów i naczyń krwionośnych w stopach.

Jakie są przyczyny stopy cukrzycowej?

Stopa cukrzycowa rozwija się głównie z dwóch powodów:

- **neuropatia cukrzycowa**- długotrwałe wysokie poziomy cukru we krwi mogą uszkadzać nerwy, prowadząc do neuropatii cukrzycowej. Neuropatia może powodować utratę czucia w stopach, co sprawia, że pacjenci nie odczuwają bólu związanego z urazami, otarciami czy infekcjami,
- **zaburzenia krążenia**- cukrzyca może prowadzić do miażdżycy, czyli zwężenia naczyń krwionośnych, co ogranicza przepływ krwi do stóp. Słabe krążenie utrudnia gojenie się ran i zwiększa ryzyko infekcji.

Inne czynniki ryzyka obejmują:

- **długoletnia cukrzyca**- im dłużej pacjent choruje na cukrzycę, tym większe ryzyko rozwoju stopy cukrzycowej,
- **słaba kontrola poziomu cukru we krwi**- niewłaściwe zarządzanie cukrzycą zwiększa ryzyko powikłań,
- **palenie tytoniu**- palenie uszkadza naczynia krwionośne i pogarsza krążenie krwi.
- **wysokie ciśnienie krwi i poziom cholesterolu**- oba te czynniki przyczyniają się do miażdżycy.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

Stopa cukrzycowa objawy:

Objawy stopy cukrzycowej mogą być różnorodne i zależą od stopnia zaawansowania choroby. Do najczęstszych objawów należą:

- **ból i dyskomfort**– pacjenci mogą odczuwać ból, mrowienie lub pieczenie w stopach, szczególnie w nocy,
- **utrata czucia**– utrata czucia w stopach, co zwiększa ryzyko urazów i infekcji,
- **rany i owrzodzenia**– trudno gojące się rany i owrzodzenia, które mogą prowadzić do infekcji,
- **zmiany skórne**– sucha, popękana skóra, pęcherze, modzele i odciski,
- **zmiany w strukturze stopy**– zniekształcenia, takie jak młotkowate palce, mogą rozwijać się w wyniku neuropatii.

Diagnostyka stopy cukrzycowej:

Diagnostyka stopy cukrzycowej opiera się na dokładnym badaniu fizykalnym oraz specjalistycznych testach. Najważniejsze metody diagnostyczne to:

- **badanie fizykalne**– ocena stanu skóry, obecności ran, owrzodzeń, infekcji oraz deformacji stopy,
- **ocena czucia**– testy czucia, takie jak monofilamenty, badanie wibracji oraz ocena odruchów, pomagają określić stopień neuropatii,
- **ocena krążenia**– badanie tętna na stopach oraz testy dopplerowskie oceniają przepływ krwi do stóp,
- **badania obrazowe**– w razie potrzeby lekarz może zlecić wykonanie zdjęcia rentgenowskiego, rezonansu magnetycznego lub angiografii w celu oceny struktury stopy i naczyń krwionośnych.

Stopa cukrzycowa - zapobieganie

Zapobieganie stopie cukrzycowej opiera się na ścisłej kontroli cukrzycy i codziennej pielęgnacji stóp. Do najważniejszych działań profilaktycznych należą:

- **regularne monitorowanie poziomu cukru we krwi** – utrzymywanie cukru na odpowiednim poziomie,
- **codzienna kontrola stóp** – sprawdzanie stóp pod kątem ran, pęcherzy, odcisków i innych zmian skórnych,
- **noszenie odpowiedniego obuwia** – unikanie butów, które mogą powodować otarcia i urazy,
- **unikanie palenia tytoniu** – palenie pogarsza krążenie krwi i zwiększa ryzyko powikłań,
- **regularne wizyty u lekarza** – kontrole u specjalistów w celu wczesnego wykrywania



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

i leczenia problemów ze stopami.

Każda osoba z cukrzycą powinna znać zasady **prewencji zespołu stopy cukrzycowej**, na które składa się:

- Codzienne oglądanie stóp, również od strony podeszwy np. lusterkiem oraz skóry między palcami.
- W przypadku zauważenia zmiany na skórze należy bezzwłocznie zdezynfekować antyseptykiem, zaopatrzyć jałowym opatrunkiem i jak najszybciej skontaktować się ze specjalistą – najlepiej jest udać się do specjalistycznego gabinetu leczenia ran/gabinetu stopy cukrzycowej.
- Unikanie urazów mechanicznych (np. skaleczenia przez ciała obce, za ciasne obuwie), urazów termicznych (np. poparzenie gorącą wodą, stanięcie na rozgrzanym piasku na plaży), unikanie działania żrących płynów na skórę (np. kwasy na odciski, skarpetki złuszczone, kremy z moczniakiem w dużym stężeniu).
- Regularne wizyty u podologów, diabetologów oraz chirurga naczyniowego, kardiologa itd.
- Szybką identyfikację infekcji w obrębie stóp (np. grzybica) oraz natychmiastowe rozpoczęcie leczenia.
- Codzienną higienę stóp, na którą składa się mycie stóp w wodzie o temperaturze poniżej 37°C (unikanie szarego mydła w kostce), polecane mycie pod bieżącą wodą, aby nie spowodować maceracji skóry w wyniku namaczania. Dokładne osuszenie skóry miękkim ręcznikiem, szczególnie w przestrzeniach między palcami. Zabronione jest suszenie stóp za pomocą suszarki.
- Stosowanie balsamów nawilżających na suchą skórę.
- Obcinanie paznokci na prosto, a nie okrągło, chroniąc paznokieć przed wrastaniem w skórę.
- Używanie pilnika zawsze w jednym kierunku, aby nie powodować uszkodzenia płytki paznokcia.
- Nieużywanie ostrych przyborów do pielęgnacji stóp, nie zaleca się używania pumeksu, tarki itd.
- Unikanie przyklejania plastrów na skórę, ewentualnie używanie bandaża nieelastycznego.
- Używanie skarpetek z włókien naturalnych, nieuciskających, przewiewnych np. bambusowe, z jonami srebra.
- Stosowanie zalecanego obuwia i wkładek, dopasowanych indywidualnie do chorego. Obuwie powinno być tworzone z naturalnej, miękkiej skóry, z szerokim przodem i na twardej podeszwie. Obuwie powinno być o 1-2 numery większe od stopy. Przed ubraniem buta należy dokładnie sprawdzić jego wnętrze. Nowe buty powinno się nosić początkowo w domu i nie dłużej niż 3 godziny. Trzeba zwracać uwagę, aby zbyt mocno nie wiązać sznurówek. Wkładki do butów powinno się oceniać pod względem zużycia. Latem unikać chodzenia w klapkach i butach z odkrytym przodem. W zakresie doboru wkładek i obuwia najlepiej jest skonsultować



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

się z podologiem i fizjoterapeutą.

- Codzienne ćwiczenia stóp, spacerowanie. Wyjątkiem są aktywne rany na stopach, wtedy w zaleceniach pacjent powinien odpoczywać i odciążać kończynę.

Piśmiennictwo:

Szczeklik A. (red.): Choroby wewnętrzne. Wydanie I. Medycyna Praktyczna, Kraków 2005.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT