

Mít obě nohy...



...samozřejmost?

Máte cukrovku? Pak i Vy můžete přijít o své nohy v důsledku onemocnění zvaného

DIABETICKÁ NEUROPATIE.

Co to je?

Poškození nervů a cév v důsledku dlouhodobě zvýšené hladiny krevního cukru.

Co mi to způsobí?

Končetinami přestane proudit potřebné množství krve, kyslík se nedostane ke tkáním, a proto dojde k jejich poškození.

Bolí to?

Ne na začátku. Naopak se končetiny stanou méně vnímavé na poranění a bolest. Nic neucítíte.

Proč to vadí?

Nic Vás nevaruje, že jste si chodidlo otláčili, odřeli, že se Vám zanítilo. Poškození objevíte pozdě, až když je rozsáhlé.

Kam to povede?

Opakované infekce končetin a nedostatečné prokrvení nezajistí správné hojení ran a správnou funkci tkání. Tam, kam neproudí kyslík, končí život.

Co se stane pak?

otočte a uvidíte



Pokud je v končetině infekce, kterou Vaše tělo nedokáže zastavit, protože nemá jak dopravit k místu zánětu krev, kyslík a léky, začne se šířit. Aby nedošlo k zasažení celého organismu, je poslední možností záchranu života

AMPUTACE.

Mohu amputaci zabránit?

Ano, tím, že ochráníte své nejjemnější cévy a nervy před vysokou hladinou cukru v krvi. Tím, že své nohy budete hýčkat.

Jak to udělám?

- *udržíte si vyrovnanou glykémii*
- *udržíte si optimální hmotnost*
 - *nebudete kouřit*
 - *nebudete chodit na boso*
 - *budete nosit pohodlné boty*
- *každý den si prohlédnete své nohy*

Kdo mi s péčí může poradit?

Pokud se chcete o sebe dobře starat, nemusíte na to být sami. Pomůže Vám praktický lékař a diabetolog. Lékaři Vám rádi poradí a ve Vašem úsilí podpoří.

Je to všechno nutné?

Možná se Vám to zdá moc, ale zeptejte se sami sebe, jestli i dvě nohy jsou na Vás hodně. Každý den si můžete vybrat, co z toho pro sebe uděláte nebo neuděláte.

Ta volba je Vaše...