

Weil Fußpflege bei Diabetes wichtig ist



Mit wertvollen Tipps

Menschen. Therapien. Perspektiven. www.stadapharm.de/diabetes

STADA

STADAPHARM

Liebe Patientin, lieber Patient,

Diabetiker sollten sorgfältig auf die Pflege ihrer Füße achten. Die Füße sind bei Diabetes nicht nur sehr empfindlich, durch Diabetes bedingte Nervenstörungen beeinträchtigen zudem das Schmerzempfinden.

Mit dem Schmerz, dem Warnsignal des Körpers, schwindet das Gefühl für die Füße und somit die gewohnte Vorsicht und Fürsorge. Druckstellen, hohe Temperaturen oder Verletzungen werden kaum wahrgenommen. Kleine Verletzungen können sich zu schweren Entzündungen ausweiten, die eine Amputation erfordern.

Der Schutz der Füße vor Hitze- und Kälteschäden, vor mechanischen Verletzungen und vor Infektionen ist deshalb für Diabetiker – nach der medikamentösen Einstellung des Stoffwechsels und der Anpassung des Lebensstils – eine unerlässliche tägliche Maßnahme.

Wir wünschen Ihnen alles Gute
Ihre STADAPHARM

Unsere Services zum Thema
Diabetes finden Sie auch
im Internet unter
www.stadapharm.de/diabetes

Füße täglich untersuchen und vor Verletzungen schützen

Solange es noch keine Anzeichen für Nervenschäden oder Durchblutungsstörungen gibt, können Diabetiker die Füße pflegen wie jeder andere auch. Leiden sie bereits an Neuropathie, einer Schädigung der Nervenenden, müssen sie besonders sorgfältig vorgehen.

Das bedeutet, sie müssen die Füße täglich auf Blasen, Schwielen und Verletzungen untersuchen. In Anbetracht des erhöhten Verletzungs- und Verbrennungsrisikos sollten sie auch nicht mehr barfuß laufen, selbst am Strand. Die Schuhe müssen selbstverständlich bequem sein und sind regelmäßig nach kleinen Steinchen abzusuchen.

Bei Fußbädern sollte die Wassertemperatur vorher mit einem Thermometer oder der Hand kontrolliert werden. Auch bei Wärmflaschen und Heizkissen ist Vorsicht geboten, um Verbrennungen zu vermeiden.

Zur Fußpflege eignen sich feuchtigkeitsspendende Cremes und antimikrobielle Salben. Kleine Verletzungen sollten sofort desinfiziert werden.

5 Tipps

1. Untersuchen Sie Ihre Füße täglich auf Veränderungen.

- Kontrollieren Sie die Zehenzwischenräume und Fußsohlen.
- Benutzen Sie notfalls einen Spiegel.

2. Waschen Sie die Füße täglich.

- Achten Sie auf eine Wassertemperatur von max. 35 Grad.
- Baden Sie die Füße max. 3 Minuten.
- Trocknen Sie die Füße mit einem weichen Handtuch ab, besonders sorgfältig zwischen den Zehen.

3. Benutzen Sie zur Fußpflege keine scharfen Gegenstände, um Verletzungen zu vermeiden.

- Kürzen Sie die Fußnägel mit einer Nagelfeile. Nagelschere, -zange oder -knipser sind wenig geeignet.
- Hornhaut entfernen Sie am besten mit Bimsstein einmal pro Woche.

4. Pflegen Sie die Füße nach dem Abtrocknen mit Creme oder Lotion.

- Optimal sind Produkte mit Harnstoff. Sie versorgen die Haut mit viel Feuchtigkeit und beugen übermäßiger Verhornung vor.

5. Bei Schwellungen, Rötungen, Einrissen, Blasen, Hühneraugen oder anderen Verletzungen konsultieren Sie den Arzt oder einen Podologen.

STADAPHARM GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel

www.stadapharm.de/diabetes



STADA

STADAPHARM