

Aby nás  
cukrovka  
nepripravila  
o nohu!



## Čo je to diabetická noha?

Diabetická noha je jednou z najzávažnejších komplikácií cukrovky so zásadným dosahom na kvalitu života. Ide o postihnutie štruktúr nohy (chodidla), so vznikom otvorených a ťažko sa hojajich defektov. Podľa štatistík má takýto nález 8 000 slovenských diabetikov. Progresia komplikácie môže vyústiť až do stavu ohrozujúceho pacienta na živote s nutnosťou amputačného riešenia.

Medzi prvé príznaky patria prejavy z poškodenia periférneho nervstva, ako je mravenčenie, pichanie, pálenie nôh, až výrazné bolesti. Súčasne dochádza k postupnej strate ochrannnej citlivosti na zraňujúce podnety, preto pacient často necíti ani závažné poranenie nohy. Neošetrené miesta poranenej kože sa rýchlo stávajú vstupnou bránou pre infekciu, ktorá sa podpisuje pod deštrukciu tkanív nohy, vrátane kostí, s rizikom sepsy, ktorá vyústi do amputácie. Postihnutie autonómnych nervov vedie k suchej a tvrdnúcej koži, s tvorbou hlbokých prasklín, čo prispieva aj k zlej hojivosti.

- Diabetická noha trápí takmer 8 000 ľudí
- Viac ako 4 000 diabetikov má amputovanú nohu
- Každý rok pribudne ďalších 400 amputácií

Na Slovensku má amputovanú nohu viac ako 4 000 diabetikov. Včasná diagnostika môže diabetikom nohu zachrániť.

[www.diabetickanoha.sk](http://www.diabetickanoha.sk)

Referencie:

Národné centrum zdravotníckych informácií. Činnosť diabetologických ambulancií v roku 2012. T35 – Komplikácie diabetes mellitus a sprievodné choroby, strana 40



## Zachráňte si nohu

Hrozivé číslo amputácií nôh diabetikov je možné znížiť včasnou diagnostikou a správne vedenou liečbou.

” *Diabetická noha nemá zo začiatku žiadne prejavy. Každý pacient s diabetom by si mal dať nohy pravidelne vyšetriť a žiadať najvhodnejšiu liečbu.* “



1. Máte pocit zhoršenej citlivosti nôh?  
 Áno (1 bod)  Nie (2 body)
2. Mali ste niekedy pocit pálivej bolesti nôh?  
 Áno (1 bod)  Nie (2 body)
3. Máte pocit ťažkých alebo slabých nôh?  
 Áno (1 bod)  Nie (2 body)
4. Sú Vaše nohy precitlivené na dotyk?  
 Áno (1 bod)  Nie (2 body)
5. Mali ste niekedy pocit pichavej alebo bodavej bolesti v nohách?  
 Áno (1 bod)  Nie (2 body)
6. Vnímate bolestivo aj dotyk prikrývky na nohách?  
 Áno (1 bod)  Nie (2 body)
7. Ste schopný určiť miesto bolesti?  
 Áno (2 body)  Nie (1 bod)
8. Ste schopný pri kúpaní rozlíšiť teplú a studenú vodu?  
 Áno (2 body)  Nie (1 bod)
9. Povedal Vám už niekedy lekár, že máte diabetickú neuropatiu?  
 Áno (1 bod)  Nie (2 body)
10. Sú ťažkosti horšie v noci?  
 Áno (1 bod)  Nie (2 body)
11. Máte na nohách suchú kožu a praskliny?  
 Áno (1 bod)  Nie (2 body)
12. Ste po amputácii končatiny?  
 Áno (1 bod)  Nie (2 body)

## Michiganský dotazník

Riziko vzniku diabetickej nohy sa dá zistiť pomocou tzv. Michiganského dotazníku. Jeho výsledok Vám pomôže určiť prítomnosť alebo neprítomnosť diabetickej neuropatie. Zamyslite sa nad nasledujúcimi otázkami, ktoré sa týkajú pocitov na Vašich nohách a urobte si tento jednoduchý test.

### VYHODNOTENIE

Spočítajte si body v zátvorkách, ktoré prislúchajú vašej odpovedi pri jednotlivých otázkach. Súčet bodov vydajte číslom 12.

**Ak je vaše skóre nižšie ako 1,5 pravdepodobne máte diabetickú polyneuropatiu.** Čo najrýchlejšie navštívte svojho diabetológa a pýtajte si najvhodnejšiu liečbu.

## Haasová si necháva nohy masírovať

Základom prevencie diabetickej nohy je dosiahnutie čo najlepších glykémii, samovyšetovanie a samoošetrovanie nôh. Netreba zabúdať ani na užívanie liekov, ktoré vyživujú cievy a pravidelné cvičenie.

### Rady ako na diabeticnú nohu od Zuzany Haasovej:

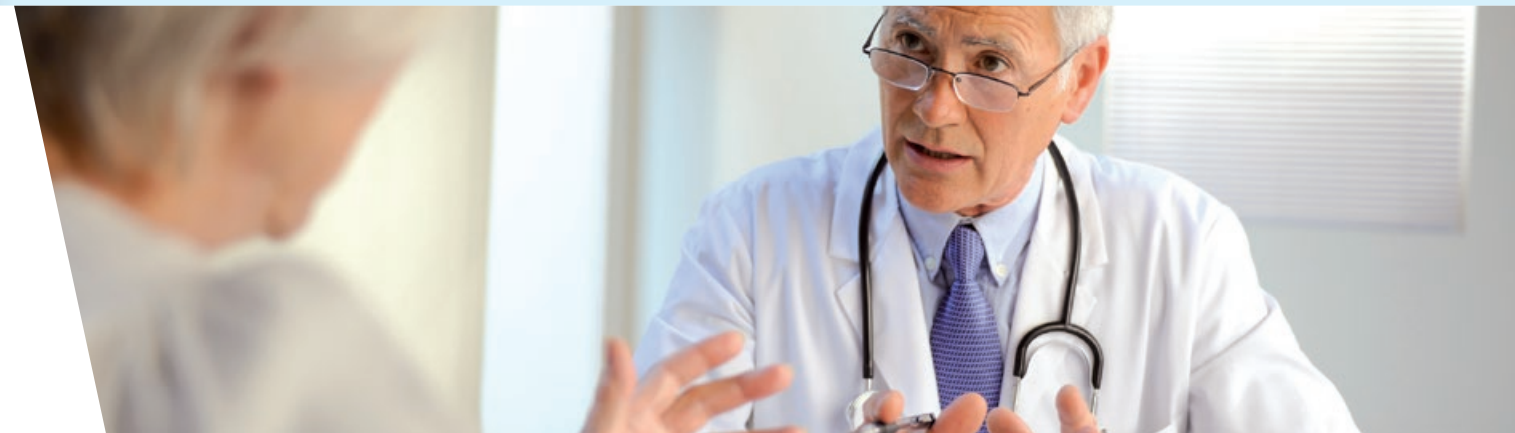
- Každý deň cvičte
- Aspoň 30 minút chôdze denne
- Masírujte si nohy alebo si ich dajte masírovať :-)
- Dávajte si pozor na zápaly a plesňové ochorenia
- Vyživujte nervy a cievy
- Sledujte aj tie najmenšie poranenia a dajte si ich ošetriť lekárom
- Kupujte si pohodlnú obuv
- Noste bavlnené ponožky
- Nikdy nechodte bosí!
- Umývajte si nohy v teplej vode
- Nepoužívajte mydlo ani prípravky s alkoholom
- Každý deň si nohy krémujte, aby nevznikala šupinatá koža



## Čo sa pýtať diabetológa?

Návštevu u diabetológa by mal diabetik maximálne využiť a informovať sa o všetkých možnostiach dostupnej liečby a starostlivosti. V súvislosti s problematikou diabetickej nohy by sa mal diabetik pýtať na mieru rizika vzniku diabetickej nohy, starostlivosť o nohy a najvhodnejšiu liečbu.

1. Bojím sa diabetickej nohy. Môžete mi urobiť test na zistenie rizika vzniku diabetickej nohy/diabetickej polyneuropatie?
2. Čo znamená pre mňa výsledok tohto testu?
3. Ako by som sa mal/a stravovať, aby som sa vyhol syndrómu diabetickej nohy?
4. Ako by som sa mal/a starať o nohy?
5. Je niečo čomu by som sa mal/a vyhýbať?
6. Mám nosiť špeciálne oblečenie?
7. Existuje nejaký liek na výživu nervov a ciev, aby som predišiel/predišla vzniku diabetickej nohy?
8. Aká je najvhodnejšia liečba diabetickej nohy?



# NEUROTEST

Novinkou v diagnostike diabetickej polyneuropatie je takzvaný Neurotest vo forme malých náplastí, ktorý sa veľmi jednoducho nalepí na spodnú časť nohy a na základe farebnej reakcie na zloženie potu je schopný odhaliť poškodenie periférneho a aj autonómneho nervstva a upozorniť tak na zvýšené riziko syndrómu diabetickej nohy.

**Neurotest si dokáže urobiť aj samotný pacient a navyše je hrađený zdravotnou poisťovňou.**

Vyšetrujú sa obidve nohy, **naboso**, balenie preto obsahuje dve náplaste. Po 10 minútach sa odstránia. Čiastočné, resp. neúplné sfarbenie do ružova naznačuje začínajúcu poruchu. Pretrvávanie modrej farby naznačuje poruchu činnosti potných žliaz, teda neuropatiu periférnych autonómnych nervov. Test je určený pre pacientov diabetologickej ambulancie. Vyšetrenie sa má robiť 1-krát ročne.

[www.diabetickanoha.sk](http://www.diabetickanoha.sk)

