

Διαβήτης
και φροντίδα
των ποδιών

**ΜΗΝ ΑΦΗΣΕΤΕ
ΤΟΝ ΔΙΑΒΗΤΗ
ΝΑ ΦΤΑΣΕΙ ΣΤΑ ΑΚΡΑ
ΠΡΟΛΑΒΕΤΕ
ΤΟΝ ΑΚΡΩΤΗΡΙΑΣΜΟ**



ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ
ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ
ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΠΙΠΛΟΚΩΝ ΤΟΥ
(Ε.Κ.Ε.ΔΙ)

ΠΛΟΥΤΑΡΧΟΥ 3
106 75 ΑΘΗΝΑ
3ος ΟΡΟΦΟΣ
ΤΗΛ: 210 7295160
FAX: 210 7295160
<http://www.hndc.gr>



**Παγκόσμια
Ημέρα
Διαβήτη**

2005

14 Νοεμβρίου



Μία πρωτοβουλία της Διεθνούς Ομοσπονδίας για τον Διαβήτη και της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας

Υπό την Αιγίδα



του Δήμου Αθηναίων





ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ

Αγαπητές φίλες, Αγαπητοί φίλοι

μετά την μεγάλη επιτυχία της Ελλάδας πριν από 2 μήνες, να διοργανώσει με τεράστια επιτυχία το 41^ο Ευρωπαϊκό Συνέδριο για τον Σακχαρώδη Διαβήτη με 14.000 συνέδρους, για δεύτερη χρονιά φέτος, η παγκόσμια Συνομοσπονδία για τον διαβήτη (International Diabetes Federation – IDF) μας ανέθεσε την εις την αγγλική έκδοσή της, να μεταφρασθεί, με την ευκαιρία της Παγκόσμιας Ημέρας για τον Διαβήτη, στα ελληνικά, με την επιμέλεια του Εθνικού Κέντρου Έρευνας Πρόληψης και Θεραπείας του Σακχαρώδη Διαβήτη και των Επιπλοκών του - Ε.ΚΕ.Δ.Ι. - (Ν.Π.Ι.Δ. εποπτευόμενο από το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης).

Το θέμα φέτος της ενημέρωσης του κοινού σε παγκόσμιο επίπεδο, είναι το διαβητικό πόδι. Παγκοσμίως 70% των ακρωτηριασμών γίνονται σε άτομα με διαβήτη, ενώ υπολογίζεται ότι κάθε 30 δευτερόλεπτα, κάπου στην Υφήλιο, ένα πόδι ακρωτηριάζεται λόγω αρρύθμιστου Σακχαρώδη Διαβήτη. Για τον λόγο αυτό προσέχετε να έχετε σωστό σάκχαρο, δηλαδή να είσαστε καλά ρυθμισμένοι, να έχετε σωστή διατροφή, να ασκήσετε και να συνεργάζεστε στενά με τον γιατρό σας ακολουθώντας τις οδηγίες του.

Μην αφήνετε λοιπόν τον αρρύθμιστο διαβήτη σας, μαζί βέβαια και με το κάπνισμα, να φθάσει στα «άκρα» και **προλάβετε** τον ακρωτηριασμό!

Θα ήθελα στο σημείο αυτό να ευχαριστήσω θερμά, τον πρόεδρο της Διεθνούς Συνομοσπονδίας για τον Διαβήτη, μακροχρόνιο φίλο μου Καθηγητή Pierre Lefebvre, Βέλγιο, επίτιμο διδάκτορα του Πανεπιστημίου Αθηνών και μέλος της διεθνούς επιστημονικής επιτροπής του Εθνικού Κέντρου για τον Διαβήτη, για την συνεχή του βοήθεια και συμπαράσταση στην καταπολέμηση του σακχαρώδη Διαβήτη στην χώρα μας.

Αθήνα, 14 Νοεμβρίου 2005

Με φιλικούς χαιρετισμούς

Καθηγητής Σωτ.Α.Ράπτης
Πρόεδρος Δ.Σ. του Ε.ΚΕ.Δ.Ι.

Διαβήτης και φροντίδα των ποδιών

Κάθε 30 δευτερόλεπτα, ένα πόδι ακρωτηριάζεται λόγω διαβήτη

Περισσότερα από 194 εκατομμύρια άτομα πάσχουν από διαβήτη

Το πρώτο βήμα για την πρόληψη του ακρωτηριασμού

Η Παγκόσμια Ημέρα για τον Διαβήτη 2005 έχει ως κεντρικό θέμα της τον διαβήτη και τη φροντίδα των ποδιών. Η καμπάνια στοχεύει σε άτομα με διαβήτη και σε εκείνους που είναι σε θέση να επηρεάζουν και να βελτιώνουν την περίθαλψή τους. Σήμερα, ο αριθμός ακρωτηριασμών ως αποτέλεσμα του διαβήτη είναι απαράδεκτος. Για τον λόγο αυτό, η Διεθνής Ομοσπονδία για τον Διαβήτη, η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας και η Διεθνής Ομάδα Εργασίας για το Διαβητικό Πόδι προωθούν το μήνυμα ότι, μέσω της καλής περίθαλψης και της φροντίδας από τον ίδιο τον ασθενή κατόπιν ενημέρωσης, στις περισσότερες περιπτώσεις είναι δυνατή η πρόληψη των σχετιζόμενων με τον διαβήτη ακρωτηριασμών.

- 40-70% του συνόλου των ακρωτηριασμών των κάτω άκρων, συνδέονται με διαβήτη.
- σε 85% των σχετιζόμενων με διαβήτη ακρωτηριασμών έχουν προηγηθεί έλκη των ποδιών.

Ο διαβήτης αποτελεί μία σοβαρή χρόνια νόσο. Το 2003, ο συνολικός επιπολασμός του διαβήτη εκτιμάται ότι έφθανε τα 194 εκατομμύρια. Αυτός ο αριθμός προβλέπεται να φθάσει τα 333 εκατομμύρια μέχρι το 2025 ως συνέπεια του μεγαλύτερου προσδόκιμου ζωής, του καθιστικού τρόπου ζωής και των μεταβαλλόμενων διατροφικών συνθηκών. Αυτή η αύξηση είναι πιθανό να επιφέρει ανάλογη αύξηση του αριθμού των ατόμων με επιπλοκές του διαβήτη, συμπεριλαμβανομένων των προβλημάτων του ποδιού.

Είναι επιτακτική ανάγκη, η πρωτοβουλία της σχετικής ενημέρωσης να αρχίσει από τα άτομα που έχουν τη δικαιοδοσία να επηρεάζουν την παροχή και την οργάνωση της περίθαλψης. Για να μην θρηνήσουμε περισσότερους ακρωτηριασμούς.

Στόχος η φροντίδα των ποδιών



Διαβήτης και φροντίδα των ποδιών

Παρέχοντας την κατάλληλη φροντίδα και εκπαίδευση για τα πόδια, είναι δυνατό να επιτευχθεί σημαντική μείωση του αριθμού των ακρωτηριασμών.

Γι' αυτό απαιτείται:

- Πρόληψη
- Πολυπαραγοντική αντιμετώπιση των ελκών των κάτω άκρων
- Κατάλληλη οργάνωση
- Στενή παρακολούθηση
- Εκπαίδευση των ατόμων με διαβήτη και των επαγγελματιών της υγείας

Μία συντονισμένη στρατηγική φροντίδας των ποδιών, μπορεί να μειώσει τα ποσοστά ακρωτηριασμών κατά 49% έως 85%.

Αυτός ο στόχος θα πρέπει να παρέχει κίνητρα στο έργο υποστήριξης εκείνων που αγωνίζονται για μία βελτίωση για τα άτομα που ζουν με διαβήτη παγκοσμίως.

Η Παγκόσμια Ημέρα για τον Διαβήτη 2005, φέρνει κοντά το σύνολο της παγκόσμιας κοινότητας του διαβήτη για να προβάλει σθεναρά το μήνυμα ότι, με σχετικά χαμηλές επενδύσεις, οι κυβερνήσεις μπορούν να προωθήσουν την εκπαίδευση και την πρόληψη, με αποτέλεσμα χαμηλότερα ποσοστά ακρωτηριασμών σε σύγκριση με τους απαράδεκτους αριθμούς που παρατηρούνται σήμερα. Η καμπάνια θα επιδιώξει επίσης, να ευαισθητοποιήσει περισσότερο τους επαγγελματίες της υγείας σχετικά με τις ανάγκες για καλύτερη περίθαλψη του διαβητικού ποδιού, σε όλα τα επίπεδα των υπηρεσιών περίθαλψης παγκοσμίως. Έχει έρθει η ώρα για δράση!

Η μείωση των ποσοστών των ακρωτηριασμών κατά 49%-85% αποτελεί έναν ρεαλιστικό στόχο

Ώρα για δράση: Καλύτερη φροντίδα των ποδιών μέσω της πρόληψης και της εκπαίδευσης



Παγκόσμια Ημέρα για τον Διαβήτη

Η κύρια παγκόσμια καμπάνια
ενημέρωσης για τον κόσμο
του διαβήτη

Επικοινωνώντας με
εκατομμύρια άτομα παγκοσμίως

14 Νοεμβρίου:
ημερομηνία γέννησης
του Frederick Banting

Τι είναι η Παγκόσμια Ημέρα για τον Διαβήτη;

Η Παγκόσμια Ημέρα για τον Διαβήτη είναι η βασική εκστρατεία σε παγκόσμιο επίπεδο για την ευαισθητοποίηση στο πρόβλημα του διαβήτη. Σκοπός της είναι να ενημερώσει το κοινό για τα αίτια, τα συμπτώματα, τις επιπλοκές και τη θεραπεία που σχετίζεται με την πάθηση αυτή. Η Παγκόσμια Ημέρα για τον Διαβήτη χρησιμεύει ως μία σημαντική υπενθύμιση ότι η συχνότητα εμφάνισης και ο επιπολασμός του διαβήτη αυξάνονται παγκοσμίως και αυτό θα συνεχιστεί εκτός αν ληφθεί άμεσα δράση.

Πώς ξεκίνησαν όλα;

Η Παγκόσμια Ημέρα για τον Διαβήτη καθιερώθηκε από τη Διεθνή Ομοσπονδία για τον Διαβήτη (IDF) και την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO) το 1991, ως απάντηση στον προβληματισμό για την κλιμακούμενη συχνότητα εμφάνισης του διαβήτη παγκοσμίως. Από τότε, η δημοτικότητά της αυξάνεται κάθε χρόνο και σήμερα, φέρνει κοντά περισσότερα από 350 εκατομμύρια άτομα παγκοσμίως – παιδιά και ενήλικες με ή χωρίς διαβήτη, επαγγελματίες της υγείας, ιθύνοντες καθώς και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Πότε εορτάζεται;

Η Παγκόσμια Ημέρα για τον Διαβήτη εορτάζεται κάθε χρόνο στις 14 Νοεμβρίου. Η ημερομηνία επιλέχθηκε καθώς είναι η ημερομηνία γέννησης του Frederick Banting, ο οποίος, μαζί με τον Charles Best, συνέλαβαν πρώτοι την ιδέα που οδήγησε στην ανακάλυψη της ινσουλίνης τον Οκτώβριο του 1921.



Στόχος η φροντίδα
των ποδιών

Παγκόσμια Ημέρα για τον Διαβήτη

Πού πραγματοποιείται;

Η Παγκόσμια Ημέρα για τον Διαβήτη εορτάζεται σε όλο τον κόσμο από τις 185 εταιρείες μέλη της Διεθνούς Ομοσπονδίας για τον Διαβήτη, σε περισσότερες από 145 χώρες, καθώς και από άλλους συλλόγους και οργανώσεις, από τους επαγγελματίες της υγείας και τα άτομα που ενδιαφέρονται για τον διαβήτη.

185 εταιρείες μέλη
σε 145 χώρες

Ο λογότυπος της Παγκόσμιας Ημέρας για τον Διαβήτη

Το 1996 σχεδιάστηκε ένας μόνιμος λογότυπος με σκοπό τη δημιουργία μίας ισχυρής, παγκόσμιας ταυτότητας για την Παγκόσμια Ημέρα για τον Διαβήτη. Ο λογότυπος συνδυάζει ισορροπία και ομαδική εργασία και βασίζεται στο γνωστό κινέζικο σύμβολο του Γιν και Γιανγκ. Μία προσεκτική ισορροπία ανάμεσα στη φαρμακευτική θεραπεία, τη διατροφή και την άσκηση είναι ουσιαστική για την αντιμετώπιση του διαβήτη, όπως και η συνεργασία μεταξύ διαβητικών, φίλων και συγγενών τους, επαγγελματιών της υγείας και υπεύθυνων αρχών για την υγεία.

Πώς διοργανώνεται;

Η Διεθνής Ομοσπονδία για τον Διαβήτη (IDF) ετοιμάζει ποικίλο υλικό υποστήριξης για τις εταιρείες μέλη της, που με τη σειρά τους, τα διανέμουν στα άτομα με διαβήτη και στις οικογένειές τους, στο ευρύ κοινό, στους επαγγελματίες της υγείας, τα μέσα και τους ιθύνοντες σε τοπικό και εθνικό επίπεδο. Οι εταιρείες μέλη χρησιμοποιούν αυτό το υλικό, το οποίο περιλαμβάνει αφίσες, φυλλάδια, ενημερωτικά δελτία και οπτικοακουστικό υλικό, για να συμπληρώσουν τις δικές τους προσπάθειες ευαισθητοποίησης του κοινού και να αναπτύξουν μία εκστρατεία για την Παγκόσμια Ημέρα για τον Διαβήτη που να ανταποκρίνεται με τον καλύτερο τρόπο, στις ανάγκες της κάθε κοινότητας.



Παγκόσμια Ημέρα για τον Διαβήτη

Μία ισχυρή παγκόσμια φωνή
για την ευαισθητοποίηση
στον διαβήτη

Υλικό της IDF αποστέλλεται επίσης, κατόπιν παραγγελίας, σε άλλες οργανώσεις για τον διαβήτη, νοσοκομεία, κλινικές, σε επαγγελματίες της υγείας και σε άτομα που ενδιαφέρονται για τον διαβήτη. Η Παγκόσμια Ημέρα για τον Διαβήτη ενώνει τη διεθνή κοινότητα του διαβήτη προκειμένου να υψώσει μία ισχυρή παγκόσμια φωνή για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τον διαβήτη.

Πώς εορτάζεται;

Οι εταιρείες μέλη της IDF διοργανώνουν μια μεγάλη σειρά δραστηριοτήτων που διαφέρουν από χώρα σε χώρα οι οποίες έχουν σκοπό την ενημέρωση, την εκπαίδευση αλλά και την ψυχαγωγία. Όλοι είναι ευπρόσδεκτοι να συμμετέχουν σε αυτή τη γιορτή! Παρακάτω ακολουθούν μερικά παραδείγματα δραστηριοτήτων που έχουν διοργανωθεί τα τελευταία χρόνια:

- Ραδιοτηλεοπτικά προγράμματα
- Αθλητικές εκδηλώσεις
- Δωρεάν διαγνωστικές εξετάσεις για τον διαβήτη και τις επιπλοκές του
- Συγκεντρώσεις για την πληροφόρηση του κοινού
- Εκστρατείες με αφίσες και φυλλάδια
- Εκθέσεις και σεμινάρια για τον διαβήτη
- Συνεντεύξεις τύπου
- Άρθρα σε περιοδικά και εφημερίδες
- Εκδηλώσεις για παιδιά και εφήβους



Παγκόσμια Ημέρα για τον Διαβήτη

Υπάρχει ένα ειδικό θέμα κάθε χρόνο;

Κάθε χρόνο, η Παγκόσμια Ημέρα για τον Διαβήτη επικεντρώνεται σε ένα θέμα που σχετίζεται με τον διαβήτη. Θέματα που καλύφθηκαν τα προηγούμενα χρόνια περιλάμβαναν τον διαβήτη και τα ανθρώπινα δικαιώματα, τον διαβήτη και τον τρόπο ζωής και το κόστος του διαβήτη. Από το 2001 δίδεται ιδιαίτερη προσοχή στις επιπλοκές του διαβήτη που προσβάλλουν την καρδιά, τα μάτια και τους νεφρούς. Μερικά πρόσφατα και μελλοντικά θέματα είναι:

2003 Διαβήτης και Νεφροπάθεια

2004 Διαβήτης και παχυσαρκία

2005 Διαβήτης και φροντίδα των ποδιών

2006 Διαβήτης και οι λιγότερο ευνοημένοι πληθυσμοί

2007 Διαβήτης σε παιδιά και εφήβους

Η Διεθνής Ομοσπονδία για τον Διαβήτη (IDF)

Η Διεθνής Ομοσπονδία για τον Διαβήτη, η οποία ιδρύθηκε το 1950, συνεργάζεται με τις εταιρείες μέλη της (στην Ελλάδα η IDF έχει ως μέλος της την ΕΛΟΔΙ - Ελληνική Ομοσπονδία για τον Διαβήτη) με σκοπό τη βελτίωση της διαβίωσης των ατόμων με διαβήτη. Η αποστολή της IDF είναι η προαγωγή της φροντίδας του διαβήτη, της πρόληψης και θεραπείας του παγκοσμίως. Σήμερα, η IDF περιλαμβάνει περισσότερες από 185 εταιρείες μέλη σε περισσότερες από 145 χώρες. Οι δραστηριότητές της στοχεύουν στο να αυξήσουν την ευαισθητοποίηση γύρω από τον διαβήτη και τις επιπλοκές που σχετίζονται με αυτόν, να βελτιώσουν την παροχή και την πρόσβαση στην εκπαίδευση για τον διαβήτη και να προαγάγουν τις προδιαγραφές ποιότητας της θεραπείας και της φροντίδας παγκοσμίως. Η IDF είναι μια μη κυβερνητική οργάνωση που συνεργάζεται επίσημα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO).



Προαγωγή της φροντίδας
του διαβήτη, της πρόληψης
και θεραπείας του παγκοσμίως

Στόχος η φροντίδα
των ποδιών



Διαβήτης μία χρόνια πάθηση

Τρία εκατομμύρια
θάνατοι παγκοσμίως

Σε πολλές περιπτώσεις,
ο διαβήτης μπορεί να προληφθεί

Μία παγκόσμια επιδημία

Ο διαβήτης είναι μία ολοένα αυξανόμενη παγκόσμια απειλή για την υγεία. Το 2003, η Διεθνής Ομοσπονδία για τον Διαβήτη εκτιμούσε ότι υπήρχαν 194 εκατομμύρια άτομα με διαβήτη παγκοσμίως. Το 2025 ο αριθμός αυτός προβλέπεται ότι θα αυξηθεί σε 333 εκατομμύρια, αντιστοιχώντας στο 6,3% του παγκόσμιου πληθυσμού που ζει με διαβήτη. Κάθε χρόνο, περισσότερα από τρία εκατομμύρια θάνατοι αποδίδονται σε αίτια που συνδέονται με τον διαβήτη και ο διαβήτης είναι σήμερα, η τέταρτη αιτία θανάτου στις περισσότερες αναπτυγμένες χώρες.

Σε πολλές περιπτώσεις, ο διαβήτης και οι συνδεόμενες με αυτόν επιπλοκές μπορούν να προληφθούν. Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι αυτό μπορεί να πραγματοποιηθεί με τη βοήθεια:

- απλών αλλαγών στον τρόπο ζωής (πιο υγιεινή διατροφή και περισσότερη άσκηση)
- κατάλληλης ιατρικής φροντίδας
- καλύτερης εκπαίδευσης σχετικά με την υγεία για το γενικό κοινό, ειδικότερα για τα άτομα που βρίσκονται σε κίνδυνο για εμφάνιση διαβήτη

Η λήψη δράσης για την επιβράδυνση της αυξανόμενης επιδημίας του διαβήτη και του περιορισμού των συχνά καταστροφικών συνεπειών της νόσου στα άτομα που προσβάλλει, είναι δυνατή. Απαιτείται μία ολοκληρωμένη, διεθνής προσέγγιση που να περιλαμβάνει άτομα, επαγγελματίες της υγείας, εθνικές υγειονομικές αρχές, την κοινότητα και τον ιδιωτικό τομέα.



Διαβήτης μία χρόνια πάθηση

Τι είναι διαβήτης;

Ο διαβήτης είναι μία χρόνια πάθηση που εμφανίζεται όταν το πάγκρεας δεν παράγει αρκετή ινσουλίνη, ή όταν το σώμα δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει με αποτελεσματικό τρόπο την ινσουλίνη που παράγεται. Η ινσουλίνη είναι μία ορμόνη που παράγεται από το πάγκρεας και καθιστά τα κύτταρα ικανά να προσλαμβάνουν γλυκόζη από το αίμα και να τη χρησιμοποιούν για ενέργεια. Η ανεπάρκεια παραγωγής ινσουλίνης, δράσης της ινσουλίνης ή και των δύο, οδηγεί σε αυξημένα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα (υπεργλυκαιμία).

Υπάρχουν δύο βασικές μορφές διαβήτη:

Ο διαβήτης τύπου 1: τα άτομα με διαβήτη τύπου 1 παράγουν πολύ λίγη ή καθόλου ινσουλίνη και χρειάζονται ενέσεις ινσουλίνης για να επιβιώσουν. Είναι ο συχνότερος τύπος σε παιδιά και νεαρούς ενήλικες.

Ο διαβήτης τύπου 2: τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν την ινσουλίνη με αποτελεσματικό τρόπο. Μπορούν να αντιμετωπίσουν την πάθησή τους μόνο με μέτρα που αφορούν στον τρόπο ζωής. Συχνά απαιτούνται από του στόματος φάρμακα και σπανιότερα, ινσουλίνη.

Ο τύπου 1 και ο τύπου 2 διαβήτης είναι εξίσου σοβαροί.

Ένας τρίτος τύπος εμφανίζεται σε ορισμένες περιπτώσεις κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αλλά συνήθως υποχωρεί με το πέρας της.

Υπάρχουν και άλλοι σπανιότεροι τύποι διαβήτη.

Ο διαβήτης τύπου 2 ευθύνεται για περισσότερα από 90% των περιστατικών διαβήτη



Στόχος η φροντίδα
των ποδιών

Διαβήτης μία χρόνια πάθηση

Συμπτώματα του μη ελεγχόμενου διαβήτη

Συνήθη συμπτώματα του διαβήτη τύπου 1 αποτελούν:

- η υπερβολική δίψα
- η συχνή διούρηση
- η απότομη απώλεια βάρους
- η υπερβολική κόπωση
- η θολή όραση

Περίπου 50% των ατόμων με διαβήτη τύπου 2 δεν γνωρίζουν ότι πάσχουν από τη νόσο

Τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 μπορεί να έχουν τα ίδια συμπτώματα, αλλά μπορεί να είναι λιγότερο εμφανή. Πολλοί δεν έχουν καθόλου συμπτώματα και διαγιγνώσκονται ενώ ήδη πάσχουν από τη νόσο για αρκετά χρόνια.

Επιπλοκές του διαβήτη

Ο διαβήτης είναι μία χρόνια, δια βίου πάθηση, η οποία απαιτεί προσεκτικό έλεγχο. Χωρίς την κατάλληλη αντιμετώπιση, μπορεί να οδηγήσει σε υπεργλυκαιμία, η οποία σχετίζεται με μακροχρόνιες βλάβες στο σώμα και με την ανεπάρκεια διάφορων οργάνων και ιστών. Στις βραχυπρόθεσμες και τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του διαβήτη περιλαμβάνονται οι παρακάτω:

Καρδιαγγειακή νόσος - Παθήσεις του κυκλοφορικού συστήματος μεταξύ των οποίων οι παθήσεις που προσβάλλουν την καρδιά και το κυκλοφορικό σύστημα. Οι συχνότερες εκδηλώσεις της καρδιαγγειακής νόσου περιλαμβάνουν τη σπληθάχη,

Η πτωχή κυκλοφορία
θέτει το πόδι σε κίνδυνο

Στόχος η φροντίδα
των ποδιών



Διαβήτης μία χρόνια πάθηση

την καρδιακή προσβολή, την καρδιακή ανεπάρκεια και αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο. Η καρδιαγγειακή νόσος είναι το κύριο αίτιο θανάτου των διαβητικών και το πρώτο αίτιο θανάτου στις βιομηχανοποιημένες χώρες.

Νεφροπάθεια (διαβητική νεφροπάθεια) – Είναι αποτέλεσμα της αυξανόμενης ποσότητας πρωτεΐνης στα ούρα και εξελίσσεται αργά, έχοντας ενδεχομένως ως αποτέλεσμα νεφρική ανεπάρκεια. Αυτή εμφανίζεται συνήθως, πολλά χρόνια μετά την αρχική διάγνωση του διαβήτη και μπορεί να καθυστερήσει με αυστηρό έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και της γλυκόζης αίματος. Ο διαβήτης έχει καταστεί σήμερα, το συχνότερο αίτιο νεφρικής ανεπάρκειας που απαιτεί αιμοκάθαρση ή μεταμόσχευση νεφρού, στις περισσότερες αναπτυγμένες χώρες.

Νευροπάθεια (διαβητική νευροπάθεια) – Βλάβη στις ίνες των νεύρων που προκαλείται από τον διαβήτη. Το μούδιασμα και η απώλεια της αίσθησης της αφής στα πόδια, αποτελούν τη συννηθέστερη ένδειξη της, η οποία είναι αποτέλεσμα της βλάβης των νεύρων των κάτω άκρων. Η νευροπάθεια μπορεί ορισμένες φορές να προκαλέσει σοβαρό πόνο, αλλά συνήθως δεν γίνεται αντιληπτή. Ακόμη και χωρίς συμπτώματα, η διαβητική νευροπάθεια έχει ως αποτέλεσμα υψηλότερο κίνδυνο ελκών των κάτω άκρων και ακρωτηριασμού.

Αμφιβληστροειδοπάθεια – Βλάβη στα αιμοφόρα αγγεία που τροφοδοτούν τον αμφιβληστροειδή του ματιού. Τα μικρά αιμοφόρα αγγεία του αμφιβληστροειδή είναι δυνατό να πάθουν βλάβες από το υψηλό σάκχαρο στο αίμα και την υψηλή αρτηριακή πίεση. Ο διαβήτης είναι το συχνότερο αίτιο τύφλωσης και ανεπάρκειας της όρασης στον ενεργό πληθυσμό του αναπτυγμένου κόσμου.

Ο διαβήτης είναι το συχνότερο αίτιο νεφρικής ανεπάρκειας στις περισσότερες αναπτυγμένες χώρες

Η νευροπάθεια έχει ως αποτέλεσμα υψηλότερο κίνδυνο ακρωτηριασμού

Ο διαβήτης είναι το συχνότερο αίτιο τύφλωσης στον αναπτυγμένο κόσμο



Διαβήτης μία χρόνια πάθηση

Παράγοντες κινδύνου του διαβήτη

Τύπου 1

Τόσο γενετικές όσο και περιβαλλοντικές επιδράσεις φαίνεται ότι είναι σημαντικές στην εμφάνιση του διαβήτη τύπου 1. Οι πιθανοί περιβαλλοντικοί παράγοντες που προκαλούν την εμφάνισή του είναι ιοί, τοξίνες στη διατροφική αλυσίδα και στα διατροφικά συστατικά, παρόλο που μέχρι σήμερα, η επίδραση αυτών των παραγόντων στις περισσότερες περιπτώσεις δεν έχει αποδειχθεί.

Τύπου 2

Οι παράγοντες κινδύνου του διαβήτη τύπου 2 περιλαμβάνουν:

- το υπερβολικό βάρος και παχυσαρκία
- την απουσία άσκησης
- τη διατροφή με περιεκτικότητα υψηλή σε λιπαρά και χαμηλή σε ίνες
- την εθνικότητα
- το οικογενειακό ιστορικό
- την ηλικία
- το χαμηλό βάρος γέννησης

Όσο περισσότερους παράγοντες κινδύνου έχει ένα άτομο, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες να εμφανίσει διαβήτη τύπου 2

Ο επιπολασμός του διαβήτη τύπου 2 αυξάνεται γρήγορα με την ηλικία και τα άτομα άνω των 45 ετών βρίσκονται σε υψηλότερο κίνδυνο να εμφανίσουν τη νόσο. Όταν η ηλικία συνοδεύεται από άλλους παράγοντες κινδύνου για τον διαβήτη τύπου 2, οι πιθανότητες εμφάνισης της νόσου αυξάνονται περισσότερο.



Στόχος η φροντίδα
των ποδιών

Διαβήτης και φροντίδα των ποδιών

Παγκόσμια Ημέρα για τον Διαβήτη 2005

Παρόλο που πολλές σοβαρές επιπλοκές, όπως η νεφρική ανεπάρκεια και η τύφλωση, μπορούν να παρουσιαστούν σε άτομα με διαβήτη, οι επιπλοκές του ποδιού είναι εκείνες που προξενούν τις μεγαλύτερες απώλειες από οικονομικής και ανθρωπίνης πλευράς.

Εκτιμάται ότι έως 70% του συνόλου των ακρωτηριασμών των κάτω άκρων σχετίζονται με τον διαβήτη. Ο στόχος της καμπάνιας του 2005 είναι να διαδοθεί και να προωθηθεί το μήνυμα ότι είναι δυνατή η ελάττωση του ποσοστού ακρωτηριασμών έως και κατά 85% μέσω της πρόληψης, της επιθετικής αντιμετώπισης του υπάρχοντος διαβήτη και της παροχής κατάλληλης εκπαίδευσης στα άτομα με διαβήτη και στους επαγγελματίες της υγείας.

Διαβήτης και πόδια

Τα άτομα με διαβήτη διατρέχουν κίνδυνο βλάβης των νευρών (νευροπάθεια) και προβλημάτων με την κυκλοφορία του αίματος στα πόδια (ισχαιμία). Τόσο η νευροπάθεια όσο και η ισχαιμία μπορούν να οδηγήσουν σε έλκη του ποδιού και να επιβραδύνουν την επούλωση των πληγών. Οι λοιμώξεις σε αυτές τις πληγές μπορεί να καταλήξουν σε ακρωτηριασμό.

Η μείωση των ποσοστών ακρωτηριασμού είναι δυνατή έως και κατά 85%

Έως 70% των ακρωτηριασμών συμβαίνουν σε άτομα με διαβήτη



Διαβήτης και φροντίδα των ποδιών

Τα άτομα με Διαβήτη είναι 25 φορές πιθανότερο να χάσουν ένα πόδι από τα μη διαβητικά άτομα

Κάπου στον κόσμο, κάθε 30 δευτερόλεπτα, ένα πόδι ακρωτηριάζεται λόγω διαβήτη

Οι περισσότεροι ακρωτηριασμοί ξεκινούν με ένα έλκος ποδιού

Τα έλκη του διαβητικού ποδιού είναι συνήθη. Σε αναπτυσσόμενες χώρες, έως 5% των ατόμων με διαβήτη έχουν έλκη του ποδιού και ένας στους έξι διαβητικούς θα παρουσιάσει έλκος κατά τη διάρκεια της ζωής του. Τα προβλήματα του ποδιού είναι το συχνότερο αίτιο νοσηλείας για άτομα με διαβήτη. Σε αναπτυσσόμενες χώρες, τα προβλήματα του ποδιού που σχετίζονται με τον διαβήτη πιστεύεται ότι είναι συχνότερα.

Οι μισοί ακρωτηριασμοί των κάτω άκρων πραγματοποιούνται σε άτομα με διαβήτη. Σε ορισμένες περιοχές, όπου παράγοντες όπως η εθνικότητα, το κλίμα και οι κοινωνικές συνθήκες αυξάνουν τον κίνδυνο, ο αριθμός των ακρωτηριασμών είναι αναλογικά ακόμη μεγαλύτερος στα διαβητικά άτομα. Οι επιπτώσεις της νόσου του διαβητικού ποδιού στις ζωές των ανθρώπων είναι καταστροφικές.

Για τα περισσότερα άτομα που έχουν χάσει ένα πόδι, η ζωή δεν θα γίνει ποτέ ξανά φυσιολογική. Ο ακρωτηριασμός μπορεί να συνεπάγεται δια βίου εξάρτηση από τη βοήθεια τρίτων, ανικανότητα για εργασία και μεγάλη δυστυχία.

Η επιθετική αντιμετώπιση του διαβητικού ποδιού, στις περισσότερες περιπτώσεις μπορεί να προλάβει τους ακρωτηριασμούς. Ακόμη και όταν πραγματοποιείται ο ακρωτηριασμός, το άλλο πόδι και η ζωή του ανθρώπου μπορούν να σωθούν με καλή παρακολούθηση και φροντίδα από μία εξειδικευμένη ομάδα ειδικών για την περιφερειακή αγγειοπάθεια και το διαβητικό πόδι.

Η πρόληψη μπορεί να επιτευχθεί μέσω:

- της εκπαίδευσης για τον έγκαιρο εντοπισμό των προβλημάτων



Διαβήτης και φροντίδα των ποδιών

- μιας υπηρεσίας επειγόντων περιστατικών
- του έγκαιρου εντοπισμού και αντιμετώπισης της λοίμωξης
- του εξαιρετικού ελέγχου του διαβήτη
- της ειδικής φροντίδας του έλκους

Συχνά, παρόλο που θα έπρεπε, τα παραπάνω δεν είναι διαθέσιμα.

Το διαβητικό πόδι αποτελεί επίσης, ένα σημαντικό οικονομικό πρόβλημα. Αν ως αποτέλεσμα του ακρωτηριασμού, χρειαστεί παρατεταμένη νοσηλεία, πρόγραμμα αποκατάστασης και αυξημένη κατ' οίκον περίθαλψη και κοινωνικές υπηρεσίες, το κόστος είναι τεράστιο.

Στις αναπτυγμένες χώρες, ποσοστό που φθάνει το 5% του συνόλου των διαβητικών έχουν ένα πρόβλημα με τα πόδια. Αυτό αντιστοιχεί σε 12-15% του συνόλου των πόρων για την υγεία. Στις αναπτυσσόμενες χώρες, εκτιμάται ότι τα προβλήματα των ποδιών μπορεί να αντιστοιχούν έως και σε 40% του συνόλου των διαθέσιμων πόρων. Στις δυτικές χώρες, το οικονομικό κόστος ενός έλκους στα διαβητικά άτομα εκτιμάται ότι ανέρχεται σε 7.000 έως 10.000 δολάρια Η.Π.Α.

Το άμεσο κόστος ενός ακρωτηριασμού που συνδέεται με το διαβητικό πόδι εκτιμάται ότι ανέρχεται μεταξύ 30.000 και 60.000 δολαρίων Η.Π.Α. Το υπολογιζόμενο κόστος μίας τριετούς επακόλουθης φροντίδας, για άτομα που αντιμετώπισαν το έλκος τους χωρίς ακρωτηριασμό, υπολογίστηκε ότι ανέρχεται σε 16.000 έως σχεδόν 27.000 δολάρια Η.Π.Α. Το αντίστοιχο κόστος για κάποιον που θα χρειαστεί ενδεχομένως ακρωτηριασμό κυμαίνεται μεταξύ 43.000 και 63.000 δολάρια Η.Π.Α. – κυρίως λόγω της αυξημένης ανάγκης για κατ' οίκον περίθαλψη και κοινωνικές υπηρεσίες.

Πολλά έλκη μπορούν να προληφθούν με την κατάλληλη περίθαλψη και με ενημέρωση για τη φροντίδα από τον ίδιο τον ασθενή

Ένα σημαντικό οικονομικό πρόβλημα

Τα προβλήματα του ποδιού αντιστοιχούν σε 15% των πόρων για την περίθαλψη στις αναπτυγμένες χώρες

Στόχος η φροντίδα των ποδιών



Διαβήτης και φροντίδα των ποδιών

Λοιμώξεις συχνά δημιουργούν επιπλοκές στα έλκη και τους τραυματισμούς του ποδιού

Η βλάβη των νεύρων έχει ως αποτέλεσμα τη μειωμένη αίσθηση του πόνου στα πόδια

Η νευροπάθεια μπορεί να οδηγήσει σε μεταβολές του σχήματος του ποδιού

Τι προκαλεί τα έλκη του διαβητικού ποδιού;

Ως επί το πλείστον, τα έλκη προκαλούνται από:

- Βλάβη των νεύρων (περιφερική νευροπάθεια)
- Συνήθεις παραμορφώσεις όπως κότσι (σφυροδακτυλία) και κάλους, ή πόδια ασυνήθιστου σχήματος για τα οποία είναι δύσκολο να βρει κανείς παπούτσια
- Κακή κυκλοφορία στα πόδια (περιφερική αγγειοπάθεια)
- Τραυματισμοί που αρχικά μπορεί να φαίνονται ασήμαντοι

Βλάβη των νεύρων

Η περιφερική νευροπάθεια έχει ως αποτέλεσμα μειωμένη ικανότητα αίσθησης του πόνου. Το πόδι μουδιάζει και οι τραυματισμοί συχνά δεν γίνονται αντιληπτοί, γιατί δεν πονούν. Το δέρμα του ποδιού είναι συχνά πολύ ξηρό και ευάλωτο σε ρωγμές, που αποτελούν συνήθη αίτια έλκους και λοίμωξης. Όταν οι ασθενείς που έχουν νευροπάθεια στα κάτω άκρα δεν φορούν κατάλληλα παπούτσια, η εξέλκωση είναι ένα πολύ συνηθισμένο πρόβλημα.

Παραμόρφωση

Τα πόδια έχουν διαφορετικά σχήματα. Οι μεταβολές του σχήματος των ποδιών μπορεί να είναι παρούσες από τη γέννηση, μπορεί να προκληθούν από ακατάλληλα παπούτσια ή να οφείλονται σε προηγούμενη επέμβαση. Η νευροπάθεια μπορεί να οδηγήσει σε περαιτέρω μεταβολές στο σχήμα των ποδιών, σε ασυνήθιστο τρόπο βάδισης και σε επακόλουθη αύξηση της πίεσης σε τμήματα της φτέρνας του ποδιού. Επανειλημμένες πιέσεις οδηγούν στην ανάπτυξη σκληρού δέρματος (κάλων), όπου η πίεση είναι η μεγαλύτερη. Όταν σχηματίζεται κάλος στο πόδι, αυξάνεται ακόμη περισσότερο η πίεση, έως ότου σχηματιστεί ένα έλκος κάτω από το σκληρό δέρμα.



Διαβήτης και φροντίδα των ποδιών

Κακή κυκλοφορία του αίματος

Όταν η κυκλοφορία του αίματος στα πόδια είναι κακή, η κατάσταση επιδεινώνεται. Τα υγιή πόδια χρειάζονται οξυγόνο και βασικά θρεπτικά συστατικά που μεταφέρονται μέσω του αίματος. Στα άτομα με διαβήτη, η τροφοδότηση είναι μερικές φορές ανεπαρκής και το γεγονός αυτό επιβραδύνει την επούλωση των τραυμάτων. Όταν η κυκλοφορία του αίματος είναι σοβαρά μειωμένη, υπάρχει υψηλός κίνδυνος βλάβης των ιστών του ποδιού, και τμήματά του μπορεί να απειλούνται. Ο ιστός μπορεί να αποσυντίθεται, οδηγώντας ένα μέρος του σε νέκρωση, το οποίο γίνεται μαύρο. Η κατάσταση αυτή λέγεται γάγγραινα.

Η κακή κυκλοφορία του αίματος έχει ως αποτέλεσμα την επιβράδυνση της επούλωσης τραυμάτων

Τραυματισμός

Οι τραυματισμοί είναι συχνοί σε άτομα με νευροπάθεια, καθώς ο πόνος που προειδοποιεί για τυχόν προβλήματα, σε αυτά είναι μειωμένος. Πολλά έλκη προκαλούνται από κομμάτια χαλικιών μέσα στα παπούτσια, σκληρές ραφές, αιχμηρά αντικείμενα που έχουν εισχωρήσει στη σόλα του παπουτσιού, φουσκάλες από στενά παπούτσια ή εγκαύματα. Το περπάτημα με γυμνά πόδια αυξάνει κατά πολύ τον κίνδυνο σοβαρού τραυματισμού καθώς μπορεί κανείς να πατήσει κάποιο αιχμηρό αντικείμενο ή να χτυπήσει τα δάκτυλά του.

Το περπάτημα με γυμνά πόδια αυξάνει κατά πολύ τον κίνδυνο σοβαρού τραυματισμού

Λοίμωξη

Όταν το δέρμα έχει ρωγμές, μικρόβια μπορούν να μολύνουν το πόδι. Στα άτομα με διαβήτη που έχουν μειωμένη αίσθηση του πόνου ή κακή κυκλοφορία του αίματος, η επούλωση των τραυματισμών είναι αργή και η ικανότητα του σώματος να καταπολεμήσει μία λοίμωξη μπορεί να είναι εξασθενημένη. Τα σημεία της λοίμωξης συνήθως εντοπίζονται δύσκολα, και αυτό όταν η λοίμωξη έχει γίνει πια πολύ σοβαρή.



Στόχος η φροντίδα των ποδιών

Διαβήτης και φροντίδα των ποδιών

Τι μπορείτε να κάνετε για να προλάβετε τα έλκη

Τις περισσότερες περιπτώσεις, τα έλκη του διαβητικού ποδιού και οι ακρωτηριασμοί μπορούν να αποφευχθούν. Οι ερευνητές αναφέρουν ότι μεταξύ 49% και 85% του συνόλου των ακρωτηριασμών μπορούν εύκολα να προληφθούν. Τα άτομα με βλάβες των νευρών ή κακή κυκλοφορία του αίματος θα πρέπει να λαμβάνουν τις ακόλουθες προφυλάξεις:

Τι πρέπει να κάνετε:

- Ελέγχετε τα πόδια σας καθημερινά για κοψίματα, φουσκάλες, μώλωπες ή αλλαγή χρώματος, οίδημα και ανοικτά έλκη. Αναφέρετέ τα στον γιατρό σας χωρίς καθυστέρηση. (Χρησιμοποιήστε έναν καθρέφτη για να δείτε τα πέλματα των ποδιών σας ή, αν αυτό είναι δύσκολο, ζητήστε βοήθεια από κάποιον).
- Προστατεύετε πάντοτε τα πόδια σας. Φοράτε κατάλληλα παπούτσια μέσα και έξω από το σπίτι, προκειμένου να αποφύγετε τον τραυματισμό των ποδιών σας.
- Ελέγχετε το εσωτερικό των παπουτσιών σας για πετραδάκια, αιχμηρά αντικείμενα πριν τα φορέσετε.
- Αγοράζετε παπούτσια το απόγευμα, καθώς τα πόδια πρήζονται στο τέλος της ημέρας και μπορείτε να είστε πιο βέβαιοι ότι τα παπούτσια σας δεν είναι στενά και είναι κατάλληλα για εσάς.
- Οι κάλτσες μπορούν να σας βοηθήσουν να προλάβετε τον τραυματισμό. Βεβαιωθείτε ότι δεν είναι στενές και πλένετέ τις καθημερινά. Βεβαιωθείτε ότι δεν είναι τρύπιες.

Στόχος η φροντίδα των ποδιών



Διαβήτης και φροντίδα των ποδιών

- Πλένετε πάντα τα πόδια σας με σαπούνι και νερό. Πλένετε προσεκτικά ανάμεσα στα δάκτυλα και στεγνώνετε τα πόδια σας επιμελώς, ιδιαίτερα ανάμεσα στα δάκτυλα. Χρησιμοποιείτε λάδι ή γαλάκτωμα για να διατηρείτε το δέρμα σας μαλακό.
- Κόβετε τα νύχια σας σε ευθεία και χρησιμοποιείτε λίμα για τις αιχμηρές άκρες.
- Επισκέπτεστε σε τακτικά διαστήματα, έναν επαγγελματία της υγείας για έλεγχο των ποδιών σας.
- Καλύπτετε τυχόν τραύματα με καθαρές γάζες.

Να θυμάστε ότι ακόμη κι αν τα προβλήματα των ποδιών είναι ανώδυνα, μπορούν να είναι σοβαρά.



Διαβήτης και φροντίδα των ποδιών

Τι πρέπει να αποφεύγετε:

- Αποφεύγετε τα μυτερά παπούτσια, τα ψηλά τακούνια, τα στιλέτα και τα παπούτσια με ανοικτή φτέρνα.
- Μην φοράτε στενές κάλτσες.
- Όταν πλένετε τα πόδια σας προσέχετε το νερό να μην είναι καυτό.
- Μην χρησιμοποιείτε αερόθερμο ή θερμοφόρα για να ζεστάνετε τα πόδια σας.
- Αποφεύγετε να περπατάτε με γυμνά πόδια, όταν αυτό είναι δυνατό. Αν δεν μπορείτε να το αποφύγετε για πολιτιστικούς ή θρησκευτικούς λόγους, θα πρέπει να είστε πολύ προσεκτικοί και να αποφεύγετε τον κίνδυνο εγκαυμάτων από καυτές επιφάνειες στα θερμά κλίματα.
- Μην προσπαθήσετε να περιποιηθείτε μόνοι τα πόδια σας με φάρμακα για τους κάλους ή με ξυραφάκι. Αν έχετε κάποιο πρόβλημα, ζητήστε βοήθεια από έναν επαγγελματία της υγείας.
- Αποφύγετε την υπερβολική αύξηση του βάρους σας.
- Μην καπνίζετε – το κάπνισμα βλάπτει την κυκλοφορία του αίματος στα πόδια.
- Μην φοράτε κοσμήματα στα πόδια.



Διαβήτης και φροντίδα των ποδιών

Ο ιδανικός συνδυασμός

Η φροντίδα των ποδιών είναι καλύτερη όταν παρέχεται από μία ομάδα επιστημόνων από διάφορες ειδικότητες. Σε αυτή θα πρέπει να συμμετέχει ενεργά το διαβητικό άτομο και η οικογένειά του, μαζί με επαγγελματίες της υγείας από διαφορετικές ειδικότητες. Ιδανικά, η ομάδα θα πρέπει να περιλαμβάνει έναν γιατρό, έναν ειδικό εκπαιδευτή, έναν ποδίατρο, έναν χειρουργό, έναν ειδικό ορθωτικής και έναν συντονιστή.

Ο ιδανικός συνδυασμός θα πρέπει επίσης να περιλαμβάνει:

- Περιφερικές και εθνικές συνεργασίες μεταξύ κεντρικών φορέων στη φροντίδα των ποδιών
- Επαρκείς πόρους για να διασφαλιστεί ότι πληρούνται οι ελάχιστες προδιαγραφές
- Μία διαδικασία προδιαγνωστικού ελέγχου για το διαβητικό πόδι
- Προγράμματα εκπαίδευσης για τη φροντίδα του ποδιού και επιμόρφωση για άτομα με διαβήτη και επαγγελματίες της υγείας, καθώς και ένα πρόγραμμα για την εκπαίδευση των ποδιών
- Μία υπηρεσία για επείγοντα περιστατικά διαβητικού ποδιού ώστε να διασφαλιστεί η ταχεία θεραπεία της λοίμωξης και άλλων επειγόντων περιστατικών των ποδιών
- Καλή τήρηση αρχείων/ιστορικών
- Υπηρεσία υποδημάτων που να διασφαλίζει τη χρήση κατάλληλων υποδημάτων
- Επαρκή συχνή προληπτική φροντίδα των ποδιών και των ελκών

Μπορούν να επιτευχθούν εντυπωσιακές μειώσεις των ακρωτηριασμών από καλά οργανωμένες ομάδες διαβητικού ποδιού



Στόχος η φροντίδα των ποδιών

Διαβήτης και φροντίδα των ποδιών

Θεραπεία

Προκειμένου να αντιμετωπιστεί ένα άτομο με έλκος διαβητικού ποδιού, θα πρέπει να εφαρμοστούν οι ακόλουθες αρχές:

- Ανακούφιση της πίεσης στο πόδι
- Διόρθωση της κακής κυκλοφορίας αίματος στο πόδι
- Αντιμετώπιση της λοίμωξης
- Καλός έλεγχος του διαβήτη, της αρτηριακής πίεσης και των λιπιδίων του αίματος
- Καθαρισμός και επίδεση των τραυμάτων και αφαίρεση του σκληρού δέρματος και των νεκρών ιστών
- Εκπαίδευση των ατόμων με διαβήτη και των συγγενών τους
- Προσδιορισμός των αιτιών των ελκών και υποστήριξη των ατόμων για την πρόληψη υποτροπών.

Προστασία από υπερβολική πίεση του ποδιού

Από τη στιγμή που τα νεύρα έχουν υποστεί βλάβες από τον διαβήτη, η ικανότητα αίσθησης δεν μπορεί να αποκατασταθεί. Τα μουδιασμένα πόδια χρειάζονται προστασία από την υπερβολική πίεση. Αν η πίεση αυτή δεν αμβλύνεται, μπορεί να δημιουργηθούν έλκη. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι να ελαττώσει κανείς την πίεση του παπουτσιού στο πόδι που αρχίζουν από την απλή ξεκούραση στο κρεβάτι έως τη χρήση ορθοπεδικών σολών, κατασκευασμένες από γύψο.



Διαβήτης και φροντίδα των ποδιών

Όταν η κυκλοφορία του αίματος είναι κακή, μπορούν να εφαρμοσθούν θεραπείες για τη διάνοιξη των αιμοφόρων αγγείων ή γενικότερα, βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος. Η λοίμωξη του ποδιού πρέπει να αντιμετωπίζεται με κατάλληλα αντιβιοτικά. Μερικές φορές είναι επίσης απαραίτητο να αφαιρεθεί ο μολυσμένος ιστός.

Προκειμένου να βελτιωθούν οι πιθανότητες επούλωσης, το σάκχαρο του αίματος πρέπει να ελέγχεται αυστηρά και να αντιμετωπίζονται άλλοι πιθανοί παράγοντες επιπλοκών. Τα έλκη και οι τραυματισμοί πρέπει να είναι καλυμμένοι με γάζα ή άλλο επίθεμα και να καθαρίζονται μία ή δύο φορές την ημέρα με αλατισμένο νερό. Η εκπαίδευση ατόμων με διαβήτη και των συγγενών τους είναι ουσιαστικής σημασίας, ώστε να γνωρίζουν πώς να αντιμετωπίζουν και να προλαμβάνουν τα προβλήματα του ποδιού. Προσδιορίζοντας το αίτιο της εξέλκωσης και λαμβάνοντας κατάλληλα μέτρα, τυχόν υποτροπή μπορεί συχνά να προληφθεί.

Η ιδανική αντιμετώπιση στην πρόληψη και στη θεραπεία των προβλημάτων του διαβητικού ποδιού περιλαμβάνει:

- Τακτική εξέταση των ποδιών
- Αναγνώριση των ποδιών που διατρέχουν κίνδυνο
- Εκπαίδευση των διαβητικών και των επαγγελματιών υγείας
- Κατάλληλα υποδήματα
- Ταχεία αντιμετώπιση όλων των προβλημάτων των ποδιών

Η εκπαίδευση των διαβητικών και των συγγενών τους είναι ουσιαστικής σημασίας

Στόχος η φροντίδα των ποδιών



George Lilanga

Ο **George Lilanga** είναι ένας διάσημος Τανζανός ζωγράφος. Εκθέτει έργα του σε όλο τον κόσμο. Το 1974, διαγνώστηκε σε αυτόν ο διαβήτης. Πρόσφατα έγραψε την επιστολή που ακολουθεί:



«Εγώ, ο George Lilanga, είμαι ζωγράφος και καλλιτέχνης στο επάγγελμα. Διαπιστώθηκε σε εμένα διαβήτης το 1974. Αισθανόμουν πολύ κουρασμένος και δεν μπορούσα να κάνω την καθημερινή μου δουλειά, έτσι αποφάσισα να πάω στο τοπικό νοσοκομείο για ένα τσεκ-απ και οι γιατροί διέγνωσαν ότι είχα διαβήτη. Τότε, οι συγγενείς και οι συνάδελφοί μου μού πρότειναν να πάω σε ένα ειδικό νοσοκομείο για περαιτέρω αντιμετώπιση, καθώς η φροντίδα του διαβήτη το 1974 ήταν πολύ σπάνια σε άλλα νοσοκομεία. Με παρέπεμψαν στο Εθνικό Νοσοκομείο του Muhimbili και με εξέτασε ένας διαβητολόγος, που τότε, το 1974 έτυχε να είναι ένας λευκός.

Τον Οκτώβριο του 2000, ένιωσα πολύ σοβαρό πόνο στο δεξί μου πόδι και στη συνέχεια, μούδιασμα και στα πέντε μου δάκτυλα. Όταν πήγα στον γιατρό μου, αποφάσισε να εισαχθώ στο νοσοκομείο, εξέτασε το πόδι μου και βρήκε ότι η κυκλοφορία του αίματος εκεί δεν ήταν επαρκής και μου είπε ότι είναι πολύ αργά και ότι θα πρέπει να ακρωτηριαστεί, καθώς είχε ήδη αρχίσει η σήψη. Έτσι, η απόφαση ήταν να κοπεί το πόδι μου. Τον Οκτώβριο του 2000, τελικά ακρωτηριάστηκε το δεξί μου πόδι. Τότε, είχα ήδη παρουσιάσει υπέρταση και καρδιοπάθεια.

Τον Δεκέμβριο του ίδιου χρόνου (2000) το αριστερό μου πόδι παρουσίασε το ίδιο πρόβλημα. Μπήκα και πάλι στο νοσοκομείο και στις 9 Δεκεμβρίου, ακρωτηριάστηκε και το αριστερό μου πόδι. Τότε γιατρός μου ήταν ο Dr. Abbas και το έλκος επουλώθηκε πολύ γρήγορα. Από τότε, ακολουθώ τις συμβουλές του γιατρού μου και πηγαίνω πολύ καλά. Παίρνω καθημερινά φάρμακα για την υπέρταση, την καρδιοπάθεια και κάνω ενέσεις για τον διαβήτη.

Τώρα, εμφάνισα ένα άλλο πρόβλημα. Ο γιατρός μου, ο Dr Abbas μου λέει ότι έχω προβλήματα στα νεφρά, μετά από εξετάσεις αίματος. Από τότε που διαγνώστηκε το πρόβλημα στο νεφρά, είμαι πολύ προσεκτικός με τη διατροφή μου και μου έχει απαγορευτεί αυστηρά να παίρνω πρωτεΐνες. Η πίσή μου και η καρδιά μου είναι τώρα υπό έλεγχο. Είμαι σε θέση να κάνω την καθημερινή μου δουλειά και είμαι πολύ απασχολημένος κάνοντας εκθέσεις και ταξιδεύοντας στο εξωτερικό. Δόξα τω Θεώ και χάρις στον Dr. Abbas, είμαι σε καλή κατάσταση: μπορώ και πάλι να κινούμαι!».



Διαβήτης και φροντίδα των ποδιών

Συμπέρασμα

Είναι πλέον καιρός να δραστηριοποιηθούμε ώστε να διασφαλίσουμε ότι τα άτομα με διαβήτη σε όλο τον κόσμο, απολαμβάνουν την ποιότητα περιθαλψής που αξίζουν. Ελπίζουμε ότι η Παγκόσμια Ημέρα για τον Διαβήτη 2005 θα διαδραματίσει και-ριο ρόλο στην ενημέρωση παγκοσμίως για τον διαβήτη και τις επιπλοκές του και ότι η εκστρατεία αυτή θα επιστήσει την προσοχή στην ανάγκη για καλύτερη φροντίδα των ποδιών των ατόμων με διαβήτη σε όλο τον κόσμο.

Φωτογραφία:

Jesper Westley, WDF, Δανία
Karel Bakker, Ολλανδία
Erik Manning, Ολλανδία



Διαβήτης
και φροντίδα
των ποδιών

**ΜΗΝ ΑΦΗΣΤΕ
ΤΟΝ ΔΙΑΒΗΤΗ
ΝΑ ΦΤΑΣΕΙ ΣΤΑ ΑΚΡΑ
ΠΡΟΛΑΒΕΤΕ
ΤΟΝ ΑΚΡΩΤΗΡΙΑΣΜΟ**



ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ
ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ & ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ
ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΠΙΠΛΟΚΩΝ ΤΟΥ
(Ε.Κ.Ε.Δ.Ι)

ΠΛΑΤΥΤΑΡΧΟΥ 3
106 75 ΑΘΗΝΑ
3ος ο. ΟΡΟΦΟΣ
ΤΗΛ: 210 7295160
ΦΑΞ: 210 7295168
http://www.hndi.gr



Μία πρωτοβουλία της Διεθνούς Ομοσπονδίας για τον Διαβήτη και της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας

Υπό την Αιγίδα



του Δήμου Αθηναίων



Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον διαβήτη και τη φροντίδα των ποδιών, συμβουλευτείτε το «Diabetes and Foot Care: Time to Act», μία κοινή έκδοση της Διεθνούς Ομοσπονδίας για τον Διαβήτη και της Διεθνούς Ομάδας Εργασίας για το Διαβητικό Πόδι.
www.idf.org/bookshop

Πληροφορίες και υλικό είναι επίσης διαθέσιμα για ανάγνωση στον δικτυακό τόπο της Παγκόσμιας Ημέρας για τον Διαβήτη στη διεύθυνση:
www.worlddiabetesday.org

Προσφέρετε στην καμπάνια της Παγκόσμιας Ημέρας για τον Διαβήτη online

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την Παγκόσμια Ημέρα για τον Διαβήτη, παρακαλώ επικοινωνήστε με το Ε.ΚΕ.ΔΙ.:



ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ,
 ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
 ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ
 ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΠΙΠΛΟΚΩΝ ΤΟΥ
 (Ε.ΚΕ.ΔΙ.)

ΠΛΟΥΤΑΡΧΟΥ 3
 106 73 ΑΘΗΝΑ
 3 ος Ο Ρ Ο Φ Ο Σ
 ΤΗΛ: 210 7295160
 FAX: 210 7295168
<http://www.hndc.gr>

www.diabetes-day.gr

Η παρούσα μετάφραση και αναπαραγωγή του ενημερωτικού εντύπου της Διεθνούς Ομοσπονδίας για τον Διαβήτη (IDF) "Diabetes and foot care - Put feet first prevent amputations" υλοποιήθηκε στην Ελλάδα με την ευγενική χορηγία της εταιρείας:

ΧΟΡΗΓΟΣ



GlaxoSmithKline