INFORMACJA DLA PACJENTA

Stopa cukrzycowa - profilaktyka i objawy alarmowe

Jak codziennie kontrolować stopy, dlaczego neuropatia i niedokrwienie są ważne oraz kiedy rana wymaga pilnej oceny.

Dlaczego stopa u osoby z cukrzycą wymaga szczególnej uwagi?

Cukrzyca może prowadzić do neuropatii - osłabienia czucia bólu i temperatury - oraz do choroby tętnic zmniejszającej ukrwienie stopy. W efekcie drobne otarcie lub rana mogą pozostać niezauważone, gorzej się goić i łatwiej ulec zakażeniu.

> Brak bólu nie oznacza braku problemu. Neuropatia może sprawić, że nawet istotna rana lub niedokrwienie nie powodują typowych dolegliwości.

Codziennie obejrzyj stopy

- sprawdź podeszwę, piętę, palce i przestrzenie między palcami,
- szukaj pęcherzy, otarć, pęknięć skóry, zaczerwienienia, odcisków i ran,
- jeśli nie możesz obejrzeć podeszwy - użyj lusterka lub poproś bliską osobę,
- zwróć uwagę na zmianę koloru, temperatury lub nagły obrzęk stopy.

Buty i ochrona skóry

- noś dobrze dopasowane obuwie, które nie uciska i nie powoduje otarć,
- przed założeniem buta sprawdź, czy w środku nie ma kamyka, zagiętej wkładki lub innego przedmiotu,
- unikaj chodzenia boso, zwłaszcza poza domem,
- dbaj o skórę, ale nie stosuj agresywnych preparatów na odciski bez konsultacji.

Rana stopy - co trzeba ocenić?

Stan miejscowy

- głębokość i rozległość rany,
- zaczerwienienie, wysięk i cechy zakażenia,
- ucisk i przeciążenie miejsca rany,
- obecność deformacji stopy.

Krążenie i czucie

- ukrwienie tętnicze stopy,
- neuropatia i utrata czucia ochronnego,
- ABI/TBI lub ciśnienie palcowe, gdy są wskazania,
- USG Duplex Doppler tętnic w odpowiedniej sytuacji klinicznej.

Dlaczego ocena ukrwienia jest tak ważna?

Rana może nie goić się prawidłowo, jeśli tkanki nie otrzymują wystarczającej ilości krwi. U osób z cukrzycą klasyczny wskaźnik ABI bywa mniej wiarygodny z powodu zwapnień tętnic, dlatego w razie potrzeby wykorzystuje się także TBI, ciśnienie palcowe i badania obrazowe.

Kiedy zgłosić się szybko do lekarza?

> Nie czekaj z konsultacją, jeśli pojawi się rana, pęcherz lub owrzodzenie, które nie goją się prawidłowo, narastające zaczerwienienie lub obrzęk, ropa, nieprzyjemny zapach, gorączka, czernienie palca albo wyraźne ochłodzenie stopy.

Kiedy pomoc jest pilna?

- szybko szerzące się zaczerwienienie lub zakażenie,
- gorączka, dreszcze lub wyraźne pogorszenie stanu ogólnego,
- nagłe zblednięcie, zasinienie lub silne ochłodzenie stopy,
- martwica lub szybko postępujące ciemnienie palca,
- nagły silny ból lub utrata funkcji kończyny.

Najważniejsza jest profilaktyka

Regularna kontrola stóp, właściwe obuwie, dobra kontrola cukrzycy oraz szybkie zgłaszanie nowych zmian skórnych istotnie zmniejszają ryzyko powikłań. Osoby z neuropatią, wcześniejszym owrzodzeniem, amputacją lub istotną chorobą tętnic wymagają szczególnie uważnej opieki.

Ważne: Materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje indywidualnej konsultacji lekarskiej. Zalecenia otrzymane od lekarza prowadzącego mają pierwszeństwo przed informacjami ogólnymi.
Źródła: International Working Group on the Diabetic Foot (IWGDF): Guidelines on the prevention and management of diabetes-related foot disease (2023); 2024 AHA/ACC Multisociety Guideline for Lower Extremity PAD.