

Tucatnyi jótanács a láb védelmében

A cukorbetegnek még a törvényszerűen bekövetkező lábelváltozások megjelenése előtt érdemes nagyobb figyelmet fordítani lábuk védelmére. Megfelelő odafigyeléssel és ápolással lelassíthatóak a láb elváltozásait előidéző folyamatok.

Mit tehet lábai egészségének megőrzése érdekében?

1. Mozogjon többet!
2. Törődjön diabéteszével! Működjön együtt az Önért dolgozó egészségügyi dolgozókkal, akik azon fáradoznak, hogy vércukorszintjét meghatározott tartományon belül tartsák!
3. A lábbeli felhúzása előtt minden alkalommal tapintsa meg kézzel a cipőt belülről: a cukorbetegség miatt az Ön érzékössége csökkenhet, ezért előfordulhat, hogy a cipőbe esett kavicsot nem veszi észre, vagy nem észleli a bélés károsodását, ami a láb kisebesedéséhez vezethet.
4. Csak cukorbetegnek kialakított, extra széles, extra mély cipőt vásároljon. Új cipőjét először otthon viselje 20 percig, majd vizsgálja meg a lábát. Ha pirosodást észlel valahol, annak a cipő levételét követően 20 percen belül el kell múlnia. Ha nem így történik, akkor a láb fekélyesedése nem zárható ki. Ez a javaslat vonatkozik a méretre készült ortopéd cipőkre is!
5. A lábsérülések megelőzése érdekében mindig legyen a lábán cipő és zokni! Soha ne járjon mezítláb! Vízbe, medencébe csak védőcipőben menjen.
6. Ne viseljen olyan zoknit vagy harisnyát, amely varrott, mert a var-

rás nyomáspontot okozhat lábán, fekélyesedéshez vezethet. Ügyeljen rá, hogy a zokni vagy harisnya térd alatt ne legyen túlságosan szoros!

7. Ha lábának boltozatai megcsúsznak, viseljen egyedi, cukorbetegnek kialakított lúdtalpbetétet.

8. Rendszeresen, naponta ápolja és vizsgálja meg lábát. Ha nem tud lehajolni, a talpát tükörrel nézze meg. Ha vágást, elszíneződést vagy fekélyt észlel, azonnal forduljon orvoshoz! Ha az Ön látása károsodott, kérjen segítséget a naponkénti lábvizsgálathoz.

9. Lábkörmének sarkait ne vágja ki, hagyja körmét túlnőni a köröm-sánccon.

10. Óvja lábait forróságtól és hidegtől! Ne tegye a lábát forró vízbe! Vízbe lépés előtt ellenőrizze a víz hőmérsékletét. Ne használjon melegvízes palackot, melegítőpárnát vagy elektromos hőtakarót! Ezek megegethetik anélkül, hogy észrevenné.

11. Engedje szabadon áramolni lábában a vért! Ülés közben tegye fel a lábát! Naponta kétszer-három-

szor, mintegy 5 percen át jól mozgassa meg a lábujjait és mozgassa le és fel a bokáját! Hosszabb időn keresztül ne tegye keresztbe a lábait! Ne dohányozzon!

12. Kezdje el most! Foglalkozzon már ma többet a lábával! Legyen minden nap ideje lábának alapos átvizsgálására! Használja a kifejezetten a cukorbeteg számára kifejlesztett termékeket!

Dr. Orto gélpárnás zokni – otthoni lábápolásra. Ennek a kellemes tapintású pamut zokninak a talpa belülről gél bevonattal ellátott. A gél párna járáskor a talpon eredő nyíróerőket csökkenti, megszünteti a káros nyomáspontokat. Használatával csökkenthető a talpi fekélyek kialakulásának esélye, vagy a gyógyult fekélyek ismételt kialakulása. Ha cipőben akarja használni, a cipő kiválasztásánál vegye figyelembe, hogy a zokni a szokásosnál lényegesen vastagabb anyagból készült. Kérje szakembereink segítségét!



www.lbt.hu **segítünk továbblépni**

CUKORBETEG CIPŐK 

KOMPRESSZIÓS HARISNYÁK 

DIABÉTESZES TALPBETÉTEK 

AIRCAST DIAB WALKER 

DR. ORTO GÉLPÁRNÁS ZOKNI 

L B T (06 1) 239-2380 | info@lbt.hu **Dr. Orto**

LBT – Dr. Orto szaküzletek:
1074 Bp., Rottenbiller utca 24. | 1125 Bp., Kútvölgyi út 4. | 1134 Bp., Dévai utca 13. | 1136 Bp., Pannónia utca 22. | 1137 Bp., Szent István körút 24. | 1211 Bp., Déli utca 11.