

Prawidłowa pielęgnacja stóp w przypadku cukrzycy



Regularnie poddawaj się badaniom lekarskim!



Dokładnie oglądaj swoje stopy.

Czy dostrzegasz odciski, nieprawidłowe ułożenie, zrogowacenie, grzybicę paznokci lub rany?



Umyj stopy w letniej kąpeli. Następnie **dobrze je wysusz**, również między palcami u nóg. **Nie myj ran**, jedynie je zdezynfekuj!



Piłuj paznokcie na **prosto**, a nie na okrągło. Nie używaj nożyczek, obcinaczek ani cążków.



Zrogowaciały naskórek usuwaj jedynie za pomocą pumeksu.



Regularnie nakładaj krem na wysuszoną skórę stóp. Stosuj kremy lub pianki z **mocznikiem** (urea 5–10%).



Codziennie zmieniaj skarpety. Zadbaj, aby miały wysoką **zawartość bawełny**.



Noś wygodne i luźne obuwie. Zawsze **sprawdzaj** obuwie pod kątem nadmiernego ucisku.