



Furnicături, arsuri sau amorțeală?

**Îți simți picioarele
altfel decât de obicei?**

Discută de îndată cu medicul!

Când picioarele te atenționează...

...poate fi un semn că nervii sunt afectați. În aceste cazuri, medicii vorbesc de „neuropatie”. Neuropatia diabetică este una dintre cele mai frecvente complicații ale diabetului:

30%
*din persoanele cu
diabet sunt îngrijorate*

Aproximativ o treime dintre pacienții cu diabet sunt îngrijorați.¹ E ca și cum ai sta într-un mușuroi de furnici, ți-ar arde picioarele sau ar fi înfășurate în bumbac. Aceste senzații pot deveni un chin și poți avea nopți nedormite.

Pentru 50% din cazuri, boala poate să debuteze fără simptome.² Leziunile nervoase reduc sensibilitatea picioarelor la durere, presiune sau temperatură. Prin urmare, neuropatia diabetică se dezvoltă adesea neobservată pentru o lungă perioadă de timp. Ca urmare, riscați să descoperiți răni prea târziu și acestea se pot infecta.

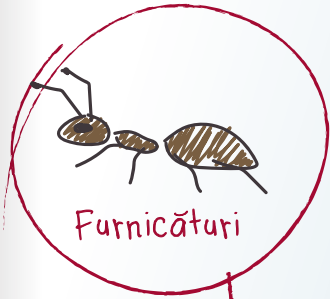
50%
*din cazuri
nu au simptome*

În multe cazuri, neuropatia poate fi deja prezentă în momentul diagnosticării diabetului. Din acest motiv, fiind o persoană cu diabet, trebuie să aveți grijă în mod deosebit de picioarele dumneavoastră.

**Fii atent la simptome și contactează medicul
dacă observi ceva neobișnuit la picioare.
Acțiunea timpurie este esențială!**

¹ Ziegler et al. Epidemiology of polyneuropathy in diabetes and prediabetes. Handb Clin Neurol. 2014;126:3-22.

² Pop-Busui et al. Diabetic Neuropathy: A Position Statement by the American Diabetes Association. Diabetes Care. 2017;40(1):136-154.



Ce se întâmplă mai exact cu picioarele tale?

Pentru a preveni sau a încetini progresia leziunilor nervoase la nivelul picioarelor, este esențial să înțelegi ce se întâmplă de fapt în corpul tău și ce legătură are acest lucru cu funcționarea nervilor.

Dacă ai fost diagnosticat cu diabet sau un stadiu premergător al acestuia, corpul tău și-a pierdut capacitatea de a controla în mod corespunzător nivelul glicemiei din sânge.

Concentrațiile mari ale glucozei pot deteriora fibrele nervoase sensibile, în special pe cele lungi și mai vulnerabile, ajungând la nivelul picioarelor și degetelor de la picioare. Ca urmare, anumite funcții ale corpului care sunt controlate de acești nervi nu mai funcționează ca de obicei.



Tulburările funcției nervoase la nivelul picioarelor pot apărea sub forma unor simptome “pozitive”, adică pe care le simți:

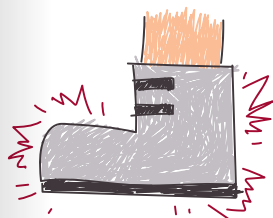
- furnicăături
- senzație de arsură
- durere înțepătoare sau senzație de curentare
- senzație de amorțire (descrișă adesea ca fiind înfășurat în bumbac)

De obicei, acestea devin mai deranjante în momentele de relaxare sau înainte de a adormi.



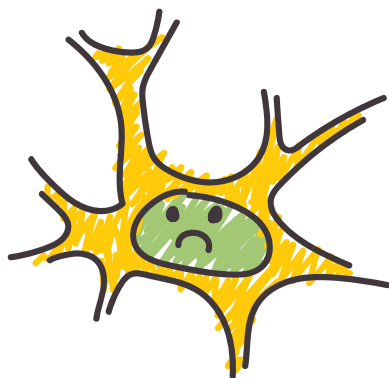
Neuropatia se poate manifesta, de asemenea și sub forma unor simptome “negative”:

- sensibilitate redusă la schimbări de temperatură, de exemplu nu poți face diferența între apă caldă și rece
- senzație redusă de presiune, de exemplu poți să nu simți că pantofii îți sunt prea strâmți
- instabilitate la mers



Aceste deficite ale funcțiilor nervoase îți pun picioarele în pericol de răni neobservate sau de răni infectate, care în cel mai rău caz pot duce la o amputare de deget sau chiar a unei părți din picior.

Există mai mulți factori care pot fi considerați „stresori nervoși” și pot crește riscul de progresie sau dezvoltare a neuropatiei, cum ar fi obezitatea, hipertensiunea arterială, fumatul sau consumul de alcool.



Dacă simți ceva diferit în legătură cu picioarele tale, îți recomandăm să te adresezi de îndată medicului.

Povestea mea

Maria, 63 ani

Întrucât am diabet de puțin timp, am fost surprinsă să fiu diagnosticată cu neuropatie diabetică în urmă cu trei ani. Nu m-am așteptat să apară complicațiile atât de repede. S-a dovedit însă că este posibil. La un consult de rutină, medicul meu a observat că mi-am pierdut sensibilitatea la nivelul picioarelor, că nu mai simt nimic. Cel puțin așa s-au explicat rănilor de pe picioarele mele. Pur și simplu nu am simțit când au apărut acestea, pentru că așa se poate manifesta neuropatia diabetică. Nu mai simți nimic la nivelul picioarelor.

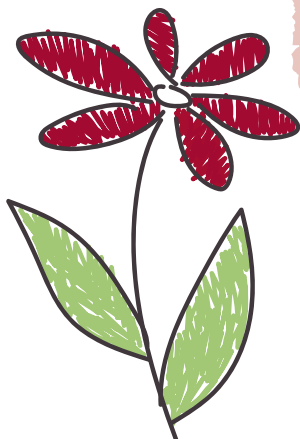
De atunci, îmi verific zilnic picioarele pentru a vedea dacă apar fisuri ale pielii sau răni minore, deoarece nu le-aș simți și, prin urmare, nu aș observa o posibilă inflamație.

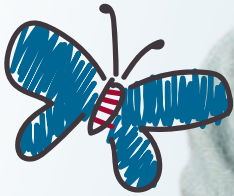
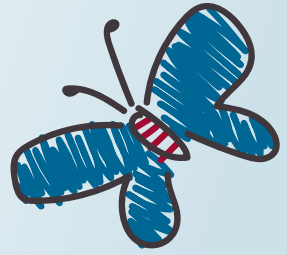
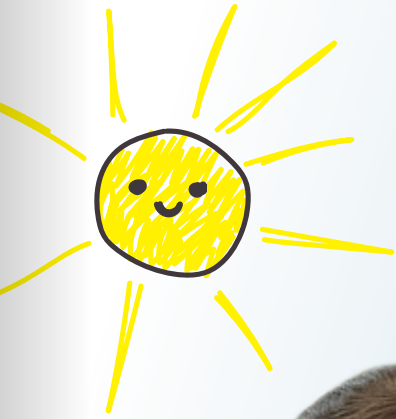
De asemenea, încerc să-mi mențin glicemia la valori normale și să fac mișcare zilnic. Sunt recunoscătoare medicului pentru diagnosticul precoce. Prin urmare, sfătuiesc toate persoanele cu diabet:

Monitorizați-vă. Examinați-vă picioarele și dacă aveți cea mai mică îndoială, mergeți imediat la medic și cereți sfaturi!

Dorești să vizionezi interviul complet sau ai o experiență de împărtășit?

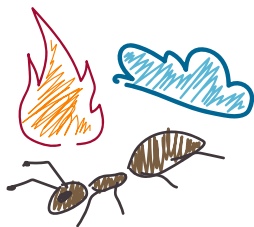
**Intră pe pagina noastră!
www.neuropatiadiabetica.ro**





Testează-te și tu!

Te rugăm să bifezi Da sau Nu, în funcție de cum te simți de obicei. Dacă răspunzi „Da” la cel puțin o întrebare, consultă de îndată medicul.



Ai uneori senzație de furnicăături, arsuri sau amorțeală în picioare?

Da

Nu



Aceste senzații se agravează pe timpul nopții?

Da

Nu



Uneori, nu îți simți picioarele atunci când mergi?

Da

Nu

Notă:

Testul de mai sus este folosit doar pentru o evaluare inițială a stării tale de sănătate. Acesta nu înlocuiește o examinare și un diagnostic stabilit de către medic. Cu cât cunoști mai devreme cauza, cu atât sunt mai mari șansele ca neuropatia diabetică să fie prevenită și tratată.

**Îți recomandăm să consulți medicul.
De asemenea, întreabă medicul
ce poți face singur.**



10 reguli de aur pentru îngrijirea picioarelor

Îngrijirea picioarelor este esențială dacă suferiți de diabet. Aceste reguli vă pot sprijini măsurile preventive, totuși, ele nu înlocuiesc o vizită la medic!



1 Verifică-ți zilnic picioarele!

Folosește o oglindă sau roagă pe cineva să te ajute. Observi urme de presiune, fisuri sau crăpături? Spune medicului tot ce ai observat.



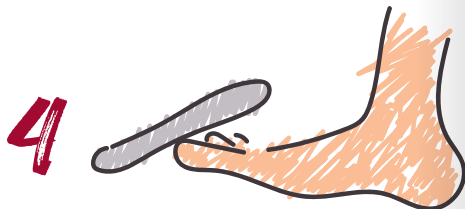
2 Spăla-ți zilnic picioarele!

Înmoaie picioarele timp de câteva minute în apă caldută (30 până la 37°C). Șterge picioarele cu grijă, nu uita de spațiile dintre degetele de la picioare. Umiditatea favorizează dezvoltarea infecțiilor fungice.



3 Îndepărtează cu grijă calozitățile după baie

cu o piatră ponce. Aplică pe picioare un unguent care conține uree, deoarece pielea uscată dezvoltă crăpături unde pot apărea infecții. În cazul neuropatiei diabetice se recomandă o pedichiură medicală profesionistă regulată.



4 Taie unghiile drept,

nu prea scurte. Evită să folosești foarfece sau unghiere pentru a preveni rănirea. Folosește o pilă de unghii.

5



Masajul ușor al picioarelor folosind o rolă pentru picioare, este plăcut, relaxant și răcoritor după baia picioarelor. Acest lucru este valabil și pentru gimnastica zilnică a picioarelor, care îmbunătățește circulația sângelui și mobilitatea.

7



Folosește doar încălțăminte adecvată!

Scoate din pantofi tălpile interioare ale acestora și calcă pe ele pentru a verifica dacă încălțăminte este suficient de lată. Evită tocurele înalte și nu purta niciodată pantofi cu barete. Pantofii noi trebuie purtați treptat pentru a se ajusta.

9



Ai grijă!

Senzația de frig va dispărea doar cu un tratament adecvat prescris de medic. Nu-ți încălzi picioarele printr-o sursă de căldură directă. Acest lucru poate provoca arsuri grave.

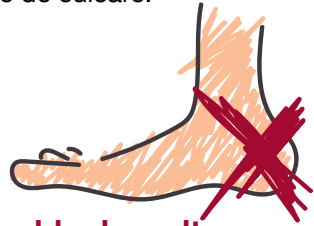
6



Aplică zilnic o cremă hidratantă!

Datorită activității reduse a glandelor sudoripare și sebacee, pielea persoanelor cu diabet este uscată și crăpată. Aplică loțiunea hidratantă după baie și seara înainte de culcare.

8



Nu umbla desculț sau doar în ciorapi!

Când mergi desculț sau în șosete, leziunile pot apărea cu ușurință și rămân neobservate din cauza neuropatiei. Folosește șosete care absorb transpirația, care permit picioarelor să respire și să rămână uscate. De asemenea, asigură-te că manșetele nu te strâng. Poartă șosete curate în fiecare zi.

10



Sună medicul/ podiatrul imediat

în caz de durere de picior; sensibilitate redusă; deformări, vezicule, răni sau ulcere, fisuri, roșeață.

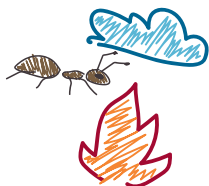
Aceste reguli nu înlocuiesc o vizită la medic!

Diabetul și afectarea nervilor

Aproximativ o treime dintre persoanele cu diabet suferă de leziuni ale nervilor cunoscute sub numele de neuropatie diabetică.

30%
din persoanele
cu diabet suferă
de leziuni ale nervilor

Semnele specifice sunt:



Senzație de furnicături, arsuri sau amorțeală

În special în momente de relaxare sau înainte de a adormi

Picioarele sunt mai puțin sensibile la stimuli

Cald, rece, durere sau presiune



Rănille se mai vindecă mai greu

Nivelul ridicat al glicemiei întârzie vindecarea rănilor

Fii atent și discută cu medicul dacă observi ceva neobișnuit la picioare.



neuropatiediabetica.ro/dpn



facebook.com/neuropatiediabetica.ro

Stand up for your feet!

O inițiativă



wörwag
PHARMA

Getting together.
Helping better.



Furnicături, arsuri sau amorțeală?

**Îți simți picioarele
altfel decât de obicei?**

Discută de îndată cu medicul!


wörwag
PHARMA