

Oinen zainketa diabetesean

Paziente diabetikoek arazoak izan ditzakete oinetan

(deformazioak, ultzerak edo ebakitzeak)

Zergatik gertatzen da hori?:

Zirkulazio-arazoak izateagatik hanken behealdean eta oinetan

Sentikortasuna gal daitekeelako

Infekzioak hartzeko arrisku handiagoa izan daitekeelako

Zainketa pertsonalak

Miatu egunero oinak. Egiazta ezazu gorritasunik, zauririk, babarik, etb. baden. Ikusmen-arazoak badituzu, eskatu norbaiti laguntzeko.

Sintomak alda daitezke pertsona batetik batera.

Garbitu egunero ur epela eta xaboiarekin oinak (5-10 min.). Amaitzean, ongi lehortu, batez ere behatz artean.

Mantendu larruzala hidrataturik (ez eman kremarik behatzen artean).

Mantendu azazkalak garbi eta motz. Lerro zuzenean moztu behar dira eta beti garbitu ondoren eta horrela bigunago egongo dira. Erabili artazi kamutsak (puntarik gabeak), azazkalak oso zailak daudenean izan ezik. Horrelakoetan, hobe lima bat erabiltzea.

Azazkalak oso lodiak badira edo ikusmena ez bada ona, eskatu beste lagun bati mozteko edo joan podologoarengana.

Ez erabili maskurkontrakorik, eta ez erabili kailuak edo gogorguneak mozteko tresna zorrotzik edo marrazarik.

Ez aplikatu ez hotza ez beroa zure oinetan (manta elektrikoa, poltsa edo botila ur beroa, izotza).

Erabili oinetako erosoak. Ez erabili neurrikoak ez diren zapatak edo estutzen dizuten galtzetinak.

Ibili oinez egunero, inoiz ere ez oinutsik, ez etxean, ez hondartzan, ez igerilekuan.

Oinetan edozein lesio izanez gero, gogoratu desinfektatzailerik hoberena **ura eta xaboi** direla.

Jakinarazi zure osasun-zentroko pertsonal sanitarioari.

Gogoratu

Diabetesa **ongi kontrolatuta** egon behar dela

Oineko lesioari arretarik ez jartzeak, gaizki kontrolatutako diabetesarekin batera, arazo larriak sor ditzake.

Min-ezak ez dio larritasunik kentzen lesioei..

Nahi zeta ezer ez sentitu, zirkulazioa eta sentikortasuna urriturik izan ditzakezu.

Oinen **higiene on** batekin arazoak prebenitzen ditu hein batean.

Hezetasun larregiak infekzioei laguntzen die eta idortasun larregiak, berriz, erroitzak sor ditzake.

Urteak pasatu ahala, oinak arreta gehiagoz eta hobeki zaindu behar dira.

Ez erre