



Kapitola č. 21 – Nemoci a problémy – diabetická noha

Vážení přátelé,

v dnešní kapitole se budeme zabývat velmi závažným problémem, který se nazývá **Syndrom diabetické nohy (SDN)**. Ten se vyskytuje u pacientů trpících nemocí diabetes mellitus, neboli cukrovkou.

V České republice žije asi 650 000 diabetiků, z toho necelých 6% (asi 38 000) trpí syndromem diabetické nohy. Gangréna (odumření tkáně) je u diabetiků 20x častější a amputace postižené končetiny dokonce 30x častější než u nediabetiků. Ročně se kvůli gangréně nebo nezhojitelnému defektu provede okolo 6000 amputací.

Sami vidíte, že se jedná o závažný problém, který se rozhodně nevyskytuje ojediněle. Pojdme si tedy k němu říci něco více.

Pozn. Nejsem lékař a záměrem tohoto článku není poskytnout odborný výklad na téma cukrovky. Jako fyzioterapeut a podolog se ale se syndromem diabetické nohy setkávám, proto podám pár základních faktů a svůj pohled na péči o diabetickou nohu.

Co je Diabetes mellitus?

Diabetes mellitus se česky nazývá úplavice cukrová, krátce cukrovka. Jedná se o nemoc projevující se poruchou metabolismu sacharidů. Oba typy cukrovky (diabetes I. i II. typu) vznikají důsledkem absolutního nebo relativního nedostatku inzulínu.

Troška historie

Diabetes je řecké slovo znamenající uplynout, odtékat (stejně jako český výraz úplavice vyjadřuje příčinu smrti neléčeného diabetika - těžkou dehydrataci). Latinské slovo **mellitus** znamená sladký (med). Toto pojmenování očividně vychází z faktu, že moč, kterou neléčení diabetici vylučují v nadměrném množství, přitahovala mouchy a včely, jelikož taková moč obsahuje glukózu. Staří Číňané zjišťovali projevy cukrovky sledováním mravenců, zda byli přitahováni k moči pacienta nebo ne. Ve středověku evropští lékaři ochutnávali moč, jak je občas vyobrazeno na gotických reliéfech. (zdroj: wikipedie)

Co je to Syndrom diabetické nohy?

Jedná se o komplikaci diabetu, je to vlastně infekce, vytváření vředů nebo destrukce hlubokých tkání nohy, které jsou spojeny s neurologickými abnormalitami. U diabetické nohy dochází k poruše tkání nohy (většinou od kotníků níže), která je spojená s poškozením periferních nervů a nedokrvením tkání.

Příčiny a projevy Syndromu diabetické nohy

Na počátku všeho je zvýšená hladina krevního cukru – hlavně u diabetika, který se neléčí nebo se léčí nedostatečně.

1. Vysoká hladina cukru v krvi vede k poškození velkých cév a způsobuje zužování tepen. Znamená to, že postižená noha je **nedostatečně zásobena krví a kyslíkem**.
2. Dochází k **poškození nervů** (diabetická polyneuropatie). Díky tomu pacientům občas nohy brní a **zhorší se jim citlivost nohy**. Díky těmto poruchám může pacient špatně našlapovat, což vede ke zborcení nožní klenby. Protože je noha méně citlivá, nemusí si diabetik ani všimnout, že se zranil.
3. Snadno dochází k **infekci**. Bakterie totiž cukr milují, proto se v těle diabetika rády množí.
4. **Rány se pomaleji hojí** a imunitní systém také nefunguje tak, jak by měl. Tělo tedy s infekcí nedokáže bojovat tak dobře, jako je tomu u zdravého člověka.

Problémem je, že diabetické nohy většinou nebolí (snížená citlivost), takže si diabetik nemusí všimnout, že se mu například vytvořila malá oděrka, která se ale snadněji infikuje. Často se také v místě otlaku vytvoří modřina, do které se opět lehce dostane infekce a vznikne zánět. Jakmile v místě zánětu praskne kůže, vznikne vřed, ze kterého se začne infekce šířit.



ilustrační obr.: hojící se vřed na diabetické noze

Charakteristika diabetické nohy - souhrn

- nedostatečný krevní oběh
- nervové postižení – tzv. diabetická neuropatie (zhoršená citlivost nohy)
- výrazné zbarvení – tmavá kůže
- noha je náchylnější k otlakům, zraněním, oděrkám a infekcím, lehce se tvoří puchýře, řezné rány, objevuje se zarudnutí i zvýšená teplota postižené končetiny
- v nejhorším případě, při opravdu nedostatečném krevním oběhu, dochází k postupnému odumírání tkáně (nekróza, gangréna), což vše nakonec vede k nezbytné a život zachraňující amputaci nohy

Jak může podologie pomoci?

Specializované ambulance

Ve specializovaných podologických ambulancích je většinou tým odborníků – lékař diabetolog, chirurg, cévní chirurg, intervenční radiolog a ortoped, podiatrická sestra, rehabilitační pracovník a protetik. Vyšetření se skládá přibližně z těchto kroků:

- odborník s vámi probere citlivost vašich nohou, případné pálení, bolesti či mravenčení
- zkontroluje výskyt vředů
- zhodnotí stav kůže – barvu, teplotu, suchou kůži, změny na nehtech
- provede neurologické vyšetření – reflex, čití (vnímání podnětů)
- provede cévní vyšetření – pulzace končetinových tepen (proudění krve)

Fyzioterapeut – podolog

Fyzioterapeut-podolog ve spolupráci s lékaři pečuje o pacienta takto:

- provádí doporučenou **fyzikální terapii**, která vede ke zlepšení prokrvení i nervového čití (například magnetoterapie, vakuová terapie apod.)
- vybere **vhodné cvičení a fyzickou aktivitu** pro konkrétního pacienta (na základě jeho zdravotního stavu a stupně postižení)
- dle stavu postižení může navrhnout a provést **jemné masáže** ke zlepšení cirkulace krve, popřípadě **reflexní terapii** na plosce nohy, která povede ke zvýšení citlivosti postižené končetiny
- **doporučí vhodnou obuv**
- **vytvoří individuální stélky** na míru pro pravou i levou nohu zvlášť
- probere s pacientem **zásady správné péče o nohu** – pedikúra, masáže, hygiena, výběr správného krému, atd.



obr. charakteristické zbarvení kůže u diabetické nohy

Prevence diabetické nohy

- důležitá je **důsledná léčba diabetu**. Tedy – dodržujte diabetickou dietu, kontrolujte si pravidelně hladinu krevního cukru a také pravidelně chodte na kontroly k lékaři.
- **pravidelně si nohy prohlížejte** – toto pravidlo platí pro diabetiky ve větší míře, než u zdravých lidí. Pokud máte špatný zrak (který se u diabetiků velmi často vyskytuje), požádejte někoho ze svého okolí, aby vám s prohlídkou pomohl.
 - o pozor na poranění – každé musí být odborně ošetřeno

- hygiena – důležité je pravidelné mytí a promazávání krémem
- pravidelně si odstraňujte nebo nechte odstranit zrohovatělou kůži
- pravidelně si stříhejte nehty (před stříháním si nehty namočte do vlažné vody)
- pravidelně navštěvujte pedikúru



obr.: i takto nenápadně může začít velký problém...

Obuv

Jak jsem již uvedl, je diabetická noha málo prokrvená a je snižená i její citlivost. Protože však nohy denně používáme, tak mezi velmi důležité zásady patří obstarat si správnou obuv. Je to dokonce tak důležité, že výběru věnuji tento samostatný odstavec.

Pravidla pro výběr obuvi

- boty musí mít **dostatek prostoru** pro nohu a prsty (měly by být tedy robustnější). Těsné boty vám způsobí otlaky, oděrky nebo puchýře, kterých se diabetik musí vyvarovat.
- u diabetiků s deformovanou nohou je vhodnější pořídit si speciální obuv zhotovenou na míru.
- bota musí být **správně odpružená**
- bota musí mít **správné podložení** (stélky). Ideální jsou individuální stélky zhotovené na míru.

S výběrem bot souvisí i výběr **vhodných ponožek**. **Nikdy nechoďte naboso!** Vždy používejte ponožky, jejichž materiál dobře odvádí vlhkost z nohy. Na trhu existují i speciální ponožky pro diabetiky, které mají funkční zóny upravené právě pro diabetickou nohu.

Vhodné aktivity pro diabetickou nohu

Všechny aktivity by měly směřovat k tomu, aby se zlepšila cirkulace krve (potřebujeme postiženou nohu lépe prokrvit).

A jaké jsou nejvhodnější aktivity?

1. Začněte zlehka a naplánujte si alespoň **30 min aerobního cvičení denně** (tedy ne statické cvičení). Toto cvičení vám, mimo výše uvedené, také pomůže prodloužit i postupné uvolňování léků na diabetes. Cvičení si můžete rozplánovat do tří 10minutových celků a zařadit do něj běžné aktivity – například 10 min. chůze do obchodu, 10 min. chůze kolem domu nebo po parku, 10 min. sekání trávy...

2. Pokud zvládáte svou půlhodinku cvičení, přidejte **více chůze** - 20-30 minut chůze denně může snížit vaši hladinu cukru v krvi po dobu 24 hod. Chůze vám, mimo jiné, pomůže i v tom, že se budete cítit lépe ☺

Důležité zásady při cvičení a fyzických aktivitách:

- chůzi na větší vzdálenosti vždy **konzultujte se svým lékařem!**
- chůzi si naplánujte 30–60 min po jídle a nezapomeňte **si zkontrolovat hladinu cukru v krvi** před aktivitou (pokud je nízká, nezapomeňte na svačinku, pak teprve můžete vyrazit).
- důležitá je **pravidelnost** – věnujte se aktivitě denně!
- poříďte si **krokoměr**, pomůže vám spočítat, jakou vzdálenost jste ušli.
- před i po aktivitě si **zkontrolujte nohy** – poranění, zarudnutí, puchýře – pokud je tam jakýkoliv defekt, kontaktujte lékaře a ten den nechoďte, necvičte.
- před aktivitou si **protáhněte nohy**.
- vždy u sebe mějte **informaci**, že máte diabetes.
- noste si s sebou **svačinku a pití**, popř. glukózové tablety.
- chodte tam, kde je **dostatečné množství lidí**. Je to pro vaši bezpečnost v případě, že byste potřebovali pomoci.
- při chůzi si **stanovte cíl**, bude vám to lépe ubíhat a nebude to nuda 😊
- na procházku **vyrazte s kamarádem/kou** – proberete spoustu věcí a procházka vám uteče jako nic 😊

* * *

Všechny informace, které jsem uvedl výše, se každý diabetik dozví u svého ošetřujícího lékaře, popř. na specializovaném pracovišti. Protože jsme ale „jen“ lidé, tak na některé věci rádi zapomínáme. Nedodržujeme správnou dietu, nekontrolujeme si nohy (vždyť nás nebolí), zapomínáme chodit na kontroly, nevšimneme si, že nás tlačí boty. U zdravého člověka se dá leccos prominout, diabetik si tím ale může „zadělat“ na velký problém. Cukrovku není radno podceňovat a syndrom diabetické nohy už vůbec ne. Nezapomínejte tedy na sebe a neodhánějte od sebe pravidla, doporučení a dobré rady mávnutím ruky. Následky by v tomto případě mohly být fatální.

Přeji vám (i sobě), abyste měli své nožky stále na očích a znali je stejně dobře, jako své boty!

Váš Jiří Nežádal 😊

V příští kapitole nás čeká téma:

- nohy a pedikúra