



Offizieller
Förderer



DEUTSCHER DIABETIKER
BUND e.V.
Bundesverband

2020

Zdravá chodidla.
I s diabetem.

Společně silní

pro blaho nohou



Když chodidla mají cukr

V české republice evidujeme téměř 900 000 léčených diabetiků (podle ČSÚ 2018). Mezi běžné průvodní symptomy patří suchá pokožka a nadměrné rohovatění kůže na chodidlech. Tyto symptomy mají částečně na svědomí závažné komplikace chodidel jako například syndrom diabetické nohy, který může vyústit až v amputaci. Tomu je však možné předcházet prostřednictvím správné péče o chodidla.

Diabetes neboli cukrovka je chronická metabolická porucha, která se vyznačuje zvýšenými hodnotami krevního cukru. Diabetes se rozlišuje na dva typy. Přibližně 95 % postižených osob trpí diabetem typu 2. Ostatní diabetici trpí diabetem typu 1, který vyžaduje podávání inzulínu. Příznaky diabetu nejsou vždy snadno rozpoznatelné, tudíž často může trvat dost dlouho, než je odhalen. Čím dříve je však toto onemocnění diagnostikováno, tím snáze lze pacientům pomoci. Totéž se týká příznaků, které diabetes doprovází.

Od problematických chodidel...

Syndrom diabetické nohy je jednou z nejčastějších a nejzávažnějších následných komplikací diabetu. Říká se mu také diabetická noha a všichni lidé trpící diabetem by o tomto syndromu měli být informováni. Tato porucha postihuje zejména pokožku chodidel. Její krevní oběh není optimální, kožní nervy nefungují správně. Pokožka následně vytváří méně lipidů a vlhkosti. Lipidy jsou obzvláště důležité pro správné fungování kožní bariéry. Nedostatek kožních lipidů způsobuje, že se vlhkost uložená v pokožce snadněji odpařuje. Pokožka rychleji vysychá a začíná svědit, šupinatět a praskat. Bakterie a jiné patogeny se mohou usazovat v těchto trhlinách a způsobit zánět.

... k problematickým chodidlům

Během takového zánětu může dojít ke vzniku vředů (které se mohou rozšířit až na kosti) obvykle na ploškách chodidel. Takováto poranění mohou snadno vznikat také pod mozoly. Je-li narušena funkce kožních nervů, může to ovlivnit dokonce i způsob chůze dané osoby. Určité partie chodidla jsou pak silněji namáhány. Pokožka na toto zatížení reaguje přirozeným obranným mechanismem: v postižených oblastech zesiluje vrstvu zrohovatělé kůže.



Pokud se však o nohy nezačne pečovat, mozoly zesilují tlak na tkáň pod nimi, až dojde ke vzniku poranění. V nejhorším případě mohou takováto poranění nebo vředy vést k amputacím. 85 % amputací u diabetiků předcházely vznik vředů na chodidlech, kde se následně rozvinula vážná infekce nebo gangréna. Počet amputací u diabetiků je v České republice stále okolo 10 000 ročně (podle ÚZIS 2015) a odhaduje se, že minimálně polovině z nich by se dalo zabránit. Velkým problémem je, že kvůli neuropatii, resp. nervové poruše, mnoho diabetiků necítí žádnou bolest a poranění svých chodidel dokonce vůbec nezaznamenají.

Jaký je vztah diabetu a suché pokožky?

Přibližně jeden ze tří diabetiků se potýká s problémem suché pokožky chodidel a nohou. Nemá to na svědomí samotná cukrovka, ale porucha nervů, která může být diabetem vyvolána. Tyto nervy mají pro pokožku zvláštní význam. Regulují funkci malých krevních cév, které pokožku zásobují krví a vlhkostí. Pokud jsou tyto motorické funkce krevních cév narušeny, jedná se o mikroangiopatii. Pokožce chybí vlhkost a je dehydratovaná. Pokožka trpí také nedostatkem důležitých látek, které vlhkost ukládají v pokožce, jako je urea. Jinými slovy – u diabetiků je snížený krevní oběh v pokožce kvůli mikroangiopatii často hlavním důvodem vzniku problémů chodidel.

Info

Věnujte pozornost svým nohám

Z diabetu se stává nejrozšířenější lidské onemocnění. Více a více lidem jsou naměřeny vyšší hodnoty krevního cukru. Následkem jsou velmi často postižena také chodidla. Avšak péče o ně je obvykle nedostatečná, na což společnost GERLACH pravidelně poukazuje v GEHWOL Diabetes Reportu, reprezentativním průzkumu mezi lékaři o zjištěních u přibližně 3 000 diabetiků v Německu.

Okolo šesti milionů lidí v Německu uvádí, že trpí cukrovkou. Pokud zahrneme i odhadovaný počet nezaznamenaných případů, můžeme pravděpodobně hovořit o osmi až devíti milionech celkem. Problémy nohou jako nadměrně zrohovatělá kůže, deformity chodidel a prstů u nohou, suchá pokožka, změny v chůzi stejně jako plísňové infekce patří mezi běžné následné komplikace diabetu. Podle doporučení německé Federální lékařské komory a Federální asociace lékařů financovaných ze zdravotního pojištění je možno těmto komplikacím pravidelnou péčí o nohy předejít. Avšak velké množství diabetiků současně ani neví, že mohou pro zdraví svých chodidel něco udělat. To ukazují také aktuální výsledky v GEHWOL Diabetes Reportu. V rámci tohoto šetření se výzkumný institut INSIGHT Health a IDS GmbH společně dotázali 3 119 diabetiků léčených v rámci 123 lékařských ordinací.

33 % pacientů neví, že mají věnovat zvláštní pozornost svým chodidlům. 21 % diabetiků ani nedodrжуje dostatečnou hygienu nohou. A pouze 21 % z tázaných má boty na míru. Základním problémem je pak to, že příliš málo diabetiků projde odpovídajícím školením o potřebné prevenci.

Know-how buduje důvěru

Plán zní jasně. Jakmile je diabetes u pacientů diagnostikován, měli by být proškoleni a měli by se naučit svá chodidla sami kontrolovat a udržovat je bez poranění díky vhodné péči. V Německu se to týká okolo 6 milionů diabetiků a je to specifikováno v národní směrnici o péči o nohy diabetiků, která právě prochází revizí. Avšak realita vypadá odlišně. Obdobným školením prošla ani ne polovina diabetiků (pouhých 44 %).

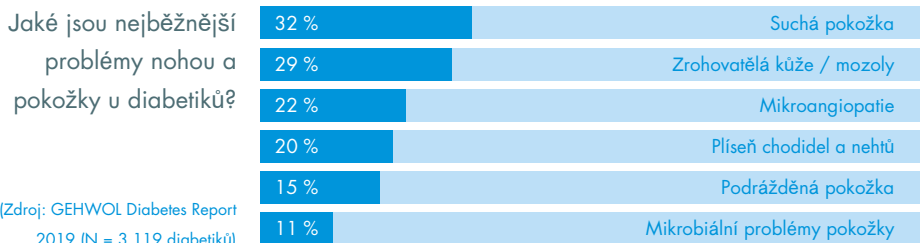


33%
diabetiků neví, že by měli věnovat zvláštní pozornost svým chodidlům

44%
diabetiků projde specializovaným školením o samokontrolě chodidel a udržování základní péče a hygieny.

Méně než polovině pacientů s problémy chodidel se dostane podologické péče, což představuje vážný strukturální problém.

A protože je v Německu přibližně 5 000 podologických ordinací, které byly fondem zdravotního pojištění schváleny pro péči o nohy diabetiků, není zapotřebí velkého počítání, abychom viděli, že možností podologického ošetření pro diabetiky nebude s ohledem na rostoucí počet diabetických pacientů v dlouhodobém horizontu dostatek. Každý rok přibude okolo 500 000 nových pacientů s diabetem typu 2. Je tedy nezbytné, aby všichni odborníci úzce spolupracovali a zajistili léčbu a tedy zejména včasnou edukaci diabetiků. To zahrnuje diabetology, praktické lékaře, klinické ambulance péče o nohy, diabetes konzultanty, podology, výrobce ortopedické obuvi, ale také lékárníky a technické farmaceutické asistenty. Na regionální úrovni existuje již mnoho sítí, v rámci nichž je o diabetiky účelně a interdisciplinárně pečováno. A to úspěšně! Ukázalo se, že tam, kde existuje síť spolupráce, musí být prováděno o poznání méně amputací - důležitý pokrok!



(Zdroj: GEHWOL Diabetes Report 2019 (N = 3 119 diabetiků))

Požádejte o pomoc

Ať už jde o suchou pokožku, popraskanou ztvrdlou kůži či plíseň na chodidlech – problém snadno rozpoznáte, jakmile poprvé pocítíte svědění na chodidlech. Totéž bohužel nelze říct o diabetických. Jelikož diabetes může narušit funkci nervů a tím schopnost cítit, resp. vnímat bolest, postižená osoba nemusí varovné signály vůbec zaznamenat. Proto problémy chodidel u diabetiků často zůstanou bez povšimnutí.

Důsledná léčba diabetes mellitus musí naprosto nezbytně zahrnovat pravidelné vyšetření chodidel. Podiatrické kliniky nebo specialisté na péči o nohy jsou v tomto případě prvním kontaktním bodem. Tito specialisté mají podrobné znalosti a mohou úzce spolupracovat s ošetřujícím lékařem nebo ambulancemi a společně s lékařem, diabetologem, ortopedem nebo internistou mohou nastavit koncepci léčby. Takový způsob spolupráce zajišťuje optimální péči o pacienta. Péče o nohy by měla být součástí rutinní diabetické péče a lékaři by měli pacienty odkazovat na podiatrické ambulance a specialisty péče o nohy zejména z důvodu prevence problémů chodidel a nohou.

Včasně odhalení a ošetření

Podiatři a specialisté na péči o nohy mohou svým pacientům, resp. klientům nabídnout kvalifikované poradenství a rozpoznat dokonce i ty nejdrobnější změny dostatečně včas, aby mohli problémům chodidel předejít nebo je aspoň do značné míry redukovat. Kontroly a ošetření chodidel by měly probíhat nejméně jednou za 4 až 6 týdnů. Nemůže-li se klient dostavit do jejich praxe, mnozí specialisté na péči o nohy provádí na vyžádání také domácí ošetření. Během takovýchto rutinních kontrol se zjišťuje přítomnost plísňových onemocnění, zarostlých nehtů, otlaků, mozolů, kuřích ok nebo případných jiných změn probíhajících na chodidlech a nehtech. Na závěr jsou chodidla a nehty ošetřeny vhodnými přípravky za přísných hygienických podmínek.

Jsou-li například odhaleny zarůstající nehty, odborník připraví a aplikuje nehtovou sponu pro korekci růstu nehtů. Odstraní mozoly nebo bolestivá kuřička oka s důslednou péčí a s použitím moderního vybavení pro péči o nohy, které zaručuje vysoké hygienické standardy. Profesionálové péče o nohy mohou také snížit tlak vyvíjený na určité partie chodidla s využitím korektorů na úlevu od tlaku z polymerového gelu a speciálních ortopedických pomůcek zhotovených na míru. Takováto opatření mohou předcházet vzniku dalších mozolů nebo rohovatění kůže.



Je také možné provést analýzu chůze a rozložení tlaku za účelem odhalení jakéhokoliv nesprávného zatížení chodidla. Nesprávné nebo nerovnoměrné zatížení chodidla má často za následek, že se po krátké době opětovně vytvoří mozoly či kuří oka. V takovém případě nebo, pokud klient zjevně nosí nevhodnou obuv, je možné jej odkázat na specialistu na výrobu ortopedických pomůcek, vložek či bot na míru.

Kompetentní poradenství a tipy pro péči

Naštěstí je díky včasnému odhalení možné se většiny problémů chodidel relativně rychle zbavit pomocí vhodné péče – jinými slovy: díky profesionálnímu ošetření. Věřte v tomto odborníkům, ale spoléhejte především také sami na sebe. Nedostatečná nebo neadekvátní domácí péče o vaše chodidla může profesionálům znemožnit poskytnout vašim nohám správnou a dlouhodobě účinnou péči. Váš specialista na nohy vám může dát informace o tom, jak pečovat o pohodu a zdraví vašich chodidel a doporučit vhodné pečující přípravky a cvičení. O radu můžete požádat také v lékárně nebo v diabetologické poradně. Nebojte se ptát odborníků.

Info

Každý člověk na svých nohou urazí během života přibližně 160 000 km. To je čtyřikrát víc, než je průměrný obvod planety. Problémy chodidel nejsou tedy ničím neobvyklým a týkají se každého z nás.

Boty bez otlaku

Špatně padnoucí boty často způsobují poranění na nohou. Proto je technologie výroby ortopedické obuvi velmi důležitá jak v prevenci, tak i v léčbě diabetiků. Boty poskytují konzistentní odlehčení tlaku, což pomáhá předcházet poškození tkání. Cílem je mobilita bez rizika a s poskytnutím maximální úlevy od tlaku.

Za tímto účelem ortopedický obuvník nejprve vymeze namáhané partie chodidla s pomocí elektronického měření tlaku na plošky chodidla při chůzi (dynamická podografie). Toto se provádí s pružnými měřicími vložkami do bot nebo na měřicí desce s mnoha integrovanými senzory, které zaznamenávají rozložení tlaku na chodidlech. Analýza chůze může pomoci zjistit, zda existují nějaké změny držení těla. Každý krok je veden komplexní souhrou kostí, kloubů, svalů, vazů, šlach a nervů, které se rozkládají podél osy těla od páteře přes boky a kolena k chodidlům a prstům na nohou. Jakékoli změny podél této osy, jako je vychýlení kyčle nebo ztuhlé klouby (například artritida), mohou narušit pohybový proces při chůzi. To negativně ovlivňuje klenby chodidel, mohou se začít tvořit otlaky a prsty ztrácejí svůj přirozený tvar.

Tip

Výběr správné obuvi!!

Ujistěte se, že je bota dostatečně široká a dlouhá a dobře se obouvá. V botě musí být dostatek místa pro vložky do bot. Podpatky by měly mít maximální výšku 4 cm pro ženy a 3 cm pro muže. Vhodná je tuhá podešev, která umožní pozdější přizpůsobení. Obuv by měla být vyrobena z prodyšné kůže a neměla by mít žádné cvoky nebo očka pro tkaničky s ostrými hranami. Vždy otestujte nové boty: stačí v nich chodit 10-15 minut. Poté zkontrolujte, zda na nohou nejsou žádné otlaky. Nikdy nechodte bez bot, ani doma, a nejlépe noste bavlněné ponožky. Před a po každém použití obuv kontrolujte, zda v botách nejsou žádné cizí předměty a v průběhu dne změřte obuv. Vždy vložky vyjměte z bot a nechte je vyvětrat. Vyhněte se použití chemických čistících prostředků.



Vysoké podpatky namáhají chodidla a nejsou proto přípustné. Ortopedické vložky, obuv na míru nebo specializovaná obuv mohou naopak výrazně napomoci a ulevit od tlaku.



Jak ulevit od tlaku

Výrobci ortopedické obuvi využívají různé metody pro korekci individuálních poruch a pro zajištění dostatečné a pohodlné úlevy od tlaku. Tato péče zahrnuje:

- Individuální vložky (stélky uzpůsobené diabetikům): několik měkkých vrstev rovnoměrně rozkládá tlak na plošku chodidla a uleví od tlaku v nejméně namáhaných oblastech chodidla.
- Ortopedické úpravy obuvi: obuvníci mohou individuálně přizpůsobit standardní obuv tak, aby se zabránilo tření a vzniku otlaků. Za tímto účelem může provádět změny na podrážce, podpatcích, špičce boty, opatku nebo na jazyku.
- Ortopedické boty na míru: je možné vyrobit boty na míru z důvodu deformit chodidel, nebo pokud existuje vysoké riziko poranění v důsledku poruchy nervových zakončení či krevního oběhu. Tyto boty mají zvýšený opatek, velkoryse prostorný vnitřek obuvi, svrchní část je vyrobena z měkké kůže bez tvrdé špičky a mají hladkou vnitřní podšívku. Podrážka je podle potřeby tuhá nebo pružná.
- Zdravotní terapeutická obuv: tyto boty se používají v případě, kdy už poranění chodidla nebo infekce existují. To nejčastěji postihuje přední část chodidla. Z tohoto důvodu má terapeutická bota vyvýšenou a prodlouženou oblast paty. To brání kontaktu přední části chodidla se zemí při chůzi a chrání oblast rány před zatížením a tlakem.
- Pro zmírnění občasné tlakové bolesti existují také speciální zdravotnické prostředky. Tyto výrobky pro úlevu od tlaku jsou vyrobeny z polymerového gelu, velmi pružného materiálu, jehož tvar a tvrdost jsou přesně přizpůsobeny namáhaným oblastem chodidla.

Péče o nohy jako rituál


Každý může sám přispět k prevenci dalších komplikací, které by diabetes mohlo způsobit. Vzhledem k tomu, že nejčastější problémy související s diabetem se objevují v oblasti chodidel, je třeba svým nohám a zejména chodidlům věnovat zvláštní pozornost.

Pravidelné návštěvy u specialisty na péči o nohy jsou povinností, ale je také třeba o svá chodidla pravidelně pečovat doma. Pochybení v péči o nohy – např. použití nůžek, ostrých rašplí nebo štípacích kleští - mnohdy vyústí v poranění chodidla.

Vytvořte si z péče o nohy svůj každodenní rituál, čímž se postupy doporučené experty rychle stanou součástí vaší běžné rutiny. Současně vám to pomůže zabránit vzniku suché pokožky, nadměrnému rohovatění kůže, prasklinám a s tím spojeným možným zánětům či dalším rizikům. Nejlepší je se poradit s vaším odborníkem na péči o nohy a chodidla, podiatrem nebo proškoleným diabetes konzultantem. Ideální je samozřejmě absolvování semináře určeného pro pacienty s diabetes zaměřeného na osvojení každodenních návyků v oblasti péče a prevence.


Na toto byste neměli zapomínat:

- Měli byste zkoumat svá chodidla a plosky nohou se zrcátkem nejméně jednou denně a zkontrolovat, zda chodidla nejeví známky zarudnutí, otlaků, otoků, puchýřů, prasklin nebo poranění a vyloučit přítomnost cizích předmětů. Toto provádějte vždy po delších procházkách nebo při rozcházení nové obuvi.
- Zapilujte nehty na nohou do rovna jednou týdně s brusným papírkem nebo diamantovým pilníkem. Po zapilování by měl být nehet paralelně se špičkou prstu. Extrémně zaoblené rohy nehtů podporují vznik zánětu v oblasti nehtového valu a mohou zapříčinit, že hrana nehtu bolestivě zaroste. Měli byste se za každou cenu vyhnout ostrým předmětům, jako jsou kleště, nůžky, štípací nůžky nebo špičaté pilníky. Je s nimi vždy spojeno riziko poranění.
- Ostré předměty jsou také absolutním tabu při odstraňování ztvrdlé kůže. Měli byste se vyhnout zejména dlátům, kovovým rašplím, skalpelům nebo žiletkám. Brusné papírky, pilníky na zrohovatělou kůži, přírodní pemzy či jemné rašple a houby na ztvrdlou kůži jsou daleko vhodnější. Používáte-li krém na zrohovatělou kůži, ujistěte se, že neobsahuje kyselinu salicylovou.



Najděte si čas na svá chodidla. Dokonce třeba jen vmasírování krému do pokožky nohou a chodidel může být velmi příjemné a přínosné.

- Koupele chodidel jsou možné v případě, že je pokožka neporušená, nicméně ne po dobu delší než 3 – 5 minut a ve vodě o maximální teplotě 37 – 38°C. Vždy byste měli měřit teplotu vody pro koupel nohou teploměrem. Chodidla myjte s pomocí rukou nebo jemné žínky – nikdy ne kartáčem nebo masážními rukavicemi. Po koupeli chodidla osušte měkkým ručníkem a mezery mezi prsty vatovým tamponem.
- Pokožka by měla být natírána speciálním pečujícím přípravkem na chodidla každé ráno a večer. Ujistěte se, že krém je vhodný pro váš typ pokožky, že byl například vyvinut speciálně pro suchou pokožku, ztvrdlou kůži, praskliny nebo citlivou pokožku a že je vhodný pro diabetiky.
- Noste ponožky bez vnitřních švů, nejlépe bavlněné. Syntetické ponožky nejsou vhodné, protože neumožňují dobré odpařování potu.
- U malých poranění je nezbytné použít desinfekci a sterilní obvaz. V případě většího poranění, příznaků zánětu, horečky nebo zimnice byste měli okamžitě vyhledat lékaře.
- Šetrnými domácími cviky můžete povzbudit krevní oběh v chodidlech a také posílit svaly nohou. I s diabetem platí pravidlo: cvičení rovná se mobilita.



Zkracujte své nehty s pomocí brusného papírku nebo diamantového pilníku, abyste předcházeli jejich zarůstání.

Dobré poradenství a správný výběr pečujících produktů

Častými příznaky diabetu jsou suchá, křehká pokožka, která má sklon k rohovatění. Popraskaná kožní bariéra umožňuje unikání vlhkosti. Patogenní látky mohou naopak snadno vnikat do pokožky. S pomocí péče o chodidla musíme zajistit, aby byly zachovány obranné funkce pokožky.

Je-li pokožka suchá, svrchní vrstvě kůže (rohovinová vrstva) chybí vlhkost a mastné látky (lipidy). Pokožka je drsná na dotek, šupinatá, matná a málo pružná a má tendenci rohovatět více než obvykle. Svědění je dalším příznakem a představuje velký problém pro diabetiky. Svrbivá kůže nutí ke škrábání a mohlo by dojít k poranění a infikování pokožky patogeny. Zejména v kombinaci s nedostatečným krevním oběhem v pokožce to může způsobit hluboká poranění nohou (vředy), tj. syndrom diabetické nohy.

Od suché po citlivou pokožku

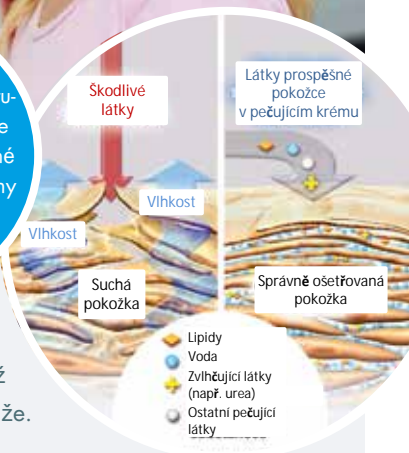
Vnější vrstva kůže vytváří jakousi ochrannou bariéru. Zabraňuje pronikání patogenů, ale současně zajišťuje, aby množství odpařené vlhkosti z pokožky nepřekročilo požadované množství nezbytné k regulaci tělesné teploty. Bariéra se skládá z různých kožních tuků (lipidů), odumřelých buněk kůže (rohovinové buňky) a zvlhčujících látek, které zadržují vodu v rohovinových buňkách. Díky svému složení z různých lipidů a vázané vlhkosti se této vnější ochranné vrstvě také říká hydrolipidová bariéra. Při velkém nedostatku tuků a vlhkosti však bariérová funkce selhává. V tomto případě se odpařuje více vlhkosti, což pokožku dehydratuje (viz obrázek). Pokožka chodidel je pod tlakem, začíná silně rohovatět a tvoří se v ní trvalé praskliny, kde se mohou usadit bakterie. Na to pokožka reaguje citlivě a objevuje se svědění a zarudnutí.

Na co by se měla péče o nohy zaměřit?

Cílem péče o suchou pokožku nohou proto musí být zvýšení obsahu vlhkosti v pokožce. Za tímto účelem společnost GD Association for Dermopharmacy doporučuje pečující přípravky, které kompenzují nedostatek vlhkosti a tuku v suché pokožce a tím zlepšují její bariérovou funkci. Vhodné produkty by se měly dobře vstřebávat do pokožky z pohledu uživatele, ale naprosto nezbytně musí mít dostatečně vysoký obsah tuků a ideálně by měly obsahovat také další zvlhčující látky.



Pokud pokožce chybí tuky a zvlhčující látky, je dehydratovaná. Vhodné výrobky pro péči o nohy tyto nedostatky kompenzují.



Vhodné pečující přípravky zlepší výkonnost kožní bariéry, což povede k lepšímu zadržování vlhkosti ve svrchních vrstvách kůže.

Výběr správného produktu

Reklamy nám často říkají, že určité účinné látky jsou dobré pro vlhkost pokožky. Takové látky samozřejmě existují. Měli bychom si však vždy pamatovat, že to není samotná látka, ale celé složení pečujícího produktu, které zajišťuje jeho účinnost. Farmaceutické a dermatologické složení produktu by mělo zabezpečit vysokou kvalitu jednotlivých aktivních přísad a optimální spolupůsobení a vzájemné doplňování jejich účinků. Složení výrobku musí minimálně splňovat zákonné požadavky, ale mělo by v ideálním případě zohledňovat také vědecká doporučení a pokyny. To znamená, že účinnost produktů by měla být ideálně prokázána vhodnými vědeckými metodami, což nabízí uživatelům větší bezpečnost. Volba těch správných pečujících produktů podle těchto standardů vyžaduje určité odborné znalosti - například dermatologa, zaměstnance lékárny nebo dobře vyškolené specialisty na péči o nohy či podology. Před nákupem pro vás vhodných produktů se proto poraďte s odborníkem.

Koncept péče pro diabetická chodidla

Cukrovka může způsobovat různé problémy pokožky chodidel. Kaskáda různých kožních problémů pak také vyžaduje rozdílné přístupy k péči o nohy. A o tom je medicínální koncept péče GEHWOL med.

Intenzivní péče

GEHWOL med Lipidro Creme je již zavedenou intenzivní péčí v této produktové řadě. Ve studii* s diabetiky typu 2 byly identifikovány různé užitečné vlastnosti tohoto přípravku pro diabetiky: krém zvyšuje bariérovou ochranu a vlhkost v pokožce - zajišťuje tedy vyšší obsah vlhkosti a menší ztráty vody. Krém také zlepšuje mikrocirkulaci – krevní oběh v pokožce se zvyšuje až o 16 %. Toto je pro diabetiky velkým přínosem – zejména u nich je totiž slabý krevní oběh v pokožce důvodem, proč je jejich pokožka suchá. 96 % uživatelů krému také zmiňuje příjemný pocit na pokožce při aplikaci krému. Krém lze nanášet i mezi prsty. Obecně se diabetikům doporučuje být opatrný. V závislosti na konkrétní emulzi může používání krémů mezi prsty způsobit otékání kůže a usazování bakterií mezi prsty. Studie však ukázala, že krém GEHWOL med Lipidro nezpůsobuje vyšší výskyt bakterií mezi prsty.

Odborníci pro speciální případy

S krémem Gehwol med Hornhaut můžete snížit množství nadměrně zrohovatělé kůže na normální úroveň. K tomu krém využívá ureu (močovinu) ve zvýšené koncentraci (18 %) a další zvlhčující látky. Pokud se již na kůži vytvořily praskliny, je vhodnou volbou mast na popraskanou kůži GEHWOL med Schründen Salbe. Má regenerační složení, mimo jiné s panthenolem na podporu hojení ran. Svědění, pálení a zarudnutí jsou příznaky citlivé kůže, která má sklon k zánětům. Přirozená kožní bariéra je narušena. Bakterie, plísňe a alergeny mohou snadněji proniknout do pokožky, a ta reaguje podrážděním. Vyžaduje pravidelnou péči a ochranu. GEHWOL med Sensitive je nejlepší volbou speciálně pro tento typ citlivé pokožky. Jeho trojitá aktivní ochrana s vysoce čištěným mikrostříbrem zmírňuje svědění, snižuje zarudnutí, působí proti nadměrnému šíření bakterií a chrání tak před infekcemi.



Základní péče o normální až suchou pokožku.



Intenzivní péče o suchou pokožku a prevence proti rohovatěné kůži.



Při nadměrném rohovatění kůže Zrohovatělou pokožku odstraní za 28 dnů.



Na silně zrohovatělou, popraskanou, suchou a drsnou pokožku.



Speciální péče o citlivou, podrážděnou nebo zarudlou pokožku.

Péče mezi tím

Pro extra porci péče můžete v mezičase jako alternativu ke krému používat Gehwol med Express pečující pěnu, která se svým čtyřsložkovým hydrokomplexem z pupalkového oleje, výtažku z rašelinistních rostlin, urey a avokádového oleje nabízí rychlou péči a zvlhčení pokožky například na cestách.

Všechny produkty medicijního konceptu péče GEHWOL jsou k dispozici výhradně u pedikérů, specialistů na péči o nohy a v lékárnách.

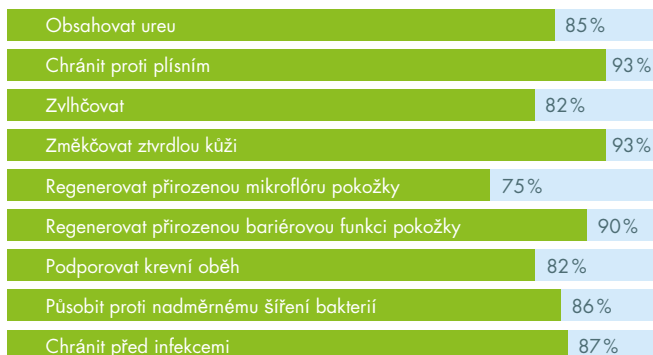
Info

Podle lékařů by měl krém na nohy nabízet následující benefity...

Zdroj: GEHWOL Diabetes-Report 2018 (N = 157 lékařů)

* Studie: Braun N et al. Akt Dermatol 2018; 44: 144-151, doi:10.1055/s-0043-123149.

Download: <http://gehwol.de/downloads/Lipidro-Studie-2018.pdf>



Každodenní kontrola chodidel

Obuv

- Je horní část boty zdeformovaná?
- Je pata na jedné straně sešlapaná?
- Jsou podpatky vyšší než 3 cm?
- Dotýkají se vaše prsty vnitřní strany boty?
- Dotýkají se vaše paty opatku boty?
- Je bota příliš úzká, má vystouplé vnitřní švy nebo očka?
- Je stélka neúplná nebo zvrásněná?
- Máte pocit, že je stélka příliš tvrdá?

V těchto případech není obuv vhodná.

Ponožky

- Mají ponožky vnitřní švy?
- Jsou vyrobeny ze syntetických materiálů?
- Jsou ponožky ukončeny stahujícím úpletem?
- Jsou ponožky zvlhlé od potu?

V těchto případech nejsou ponožky vhodné.

Bosá chodidla

- Nahmatáte otlaky nebo puchýře?
- Vidíte zarudnutí nebo otok?
- Tvoří se na chodidle poranění?
- Máte kuří oka?
- Jsou v pokožce chodidel praskliny?

Navštivte odborníka na péči o nohy.

Nechejte si obuv zkontrolovat specialistou na ortopedickou obuv.

Stav pokožky chodidel

- Je pokožka chodidel na dotek suchá?
- Je pokožka šupinatá a citlivá?
- Svědí vás pokožka v oblasti hlezna?
- Máte pocit, že vás pokožka pálí?
- Jsou na chodidlech partie, kde je kůže mohlzovatá / ztvrdlá?
- Jsou v pokožce chodidel praskliny?

Pečujte o chodidla s krémem na nohy, který dodá pokožce tuky a vlhkost.

Šetrně odstraňte ztvrdlou kůži.

Mezi prsty

- Vidíte nějaká poranění?
- Je pokožka mezi prsty zavlhlá?
- Jsou na pokožce bílé povlaky?
- Zaznamenali jste silné svědění?

Pozor - plíseň chodidel!

Vyhledejte lékaře.

Nehty

- Jsou nehty zesílené nebo křehké?
- Mají bílé nebo nažloutlé zbarvení?
- Došlo ke strukturálním změnám nehtové ploténky?
- Je zanícená oblast nehtového valu?

Navštivte pedikéra nebo podiatra, pokud máte zarostlé nehty, a lékaře, pokud pozorujete změny nehtové ploténky.

Vydavatel

EDUARD GERLACH GmbH, Postfach 1249, 32292 Lübbecke, Tel. 05741 330-0, Fax 05741 347300

Fotografie

Shutterstock: Africa Studio, Supreinho (S.1); AdobeStock: dream79 (S.3), glisic_albina (S.5), Maridav (S.9), Kadmy (S.13); fotolia (S. 6–7)

Text a vývoj

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH
Leimenrode 29, 60322 Frankfurt am Main,
www.dkcommunications.de

Grafický koncept a implementace

District Line Werbeagentur GmbH, Weinstraße 18,
61239 Ober-Mörlen, www.districtline.de