

Zbog toga je za osobe s dijabetesom od neobične važnosti pregledavati stopala svakoga dana zbog eventualnih znakova ozljeda, otekline ili bolova - ako neke dijelove stopala ne možete vidjeti, uzmite ogledalo. Očistite svaki žulj, ogrebotinu ili ranicu s blagim antiseptikom i pokrijte sterilnom gazom. Ako ozljeda ne počne zacjeljivati u roku od tri ili četiri dana, idite liječniku. Perite noge svakoga dana u toploj (ali ne vrućoj) vodi. Obrišite ih dobro i pažljivo. Ako vam je koža suha, mažite kremom za ovlaživanje (**moisturiser**) svakoga dana da se ne raspuca.

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.

multi
cultural
communication

Croatian
23 March 1998

**Priušite svojim stopalima njegu
koju zaslužuju**

Give your feet the care they deserve

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

Priušтите svojim stopalima njegu koju zaslužuju

Give your feet the care they deserve

Ako posjedujete par jakih, zdravih stopala, imate dobru šansu za održanje životne energije i aktivnosti - bez obzira koliko ste stari. Nažalost, oko 40 posto stanovnika Australije pati od bolnih problema stopala, od kojih se u kasnijim godinama mogu razviti posljedice - gubitak pokretljivosti i samostalnosti. Nemojte čekati dok sa stopalima nešto ne krene na loše, pa da tek onda shvatite koliko vam vrijede. Udruga australskih stručnjaka za njegu stopala u NSW-u (**Australian Podiatry Association, NSW**), daje vam nekoliko korisnih savjeta o čuvanju i njezi stopala.

Nosite prikladne cipele. Nošenje prikladnih cipela tijekom djetinjstva je važan uvjet za sprečavanje kasnijih problema. Kada birate dječje cipele imajte na umu slijedeće: zbog udobnosti kupujte cipele s dosta prostora oko nožnih prstiju - ostavite jednu širinu nožnoga palca prostora između kraja najdužeg nožnog prsta i kraja cipele. Ali nemojte kupovati niti jako velike cipele jer mislite da će stopala "urasti" - i od prevelikih cipela mogu nastati problemi. Važno je da su elastične na jastučiću stopala i da odostraga podupiru petu.

Što se tiče odraslih, od posljedica nošenja cipela s visokom petom kroz duže vrijeme, mogu se razviti bolovi u križima, tabanima i nogama, a i nožni se prsti mogu podvinuti poput pandži (**clawed toes**). Ovo se može izbjeći ako visoke pete nosite samo za specijalne zgode, ili kad veći dio vremena sjedite. Za svakodnevnu uporabu (i plesanje) odaberite obuću s niskom petom koja podupire stopalo. Stariji bi ljudi trebali nositi obuću po točnoj mjeri i s niskom petom, zbog čvršće

potpore stopala. U rasklimanim cipelama ili papučama možete lako pasti. Neki stariji ljudi gube prirodni "uložak" u jastučiću stopala pa zbog toga teško hodaju. Specijalni ulošci koji se stavljaju u cipelu zbog bolje udobnosti, mogu se nabaviti u stručnjaka za njegu stopala, tj. pedikera (**podiatrist**).

Pristup svakodnevnim problemima stopala. Kurje oči i tvrdi žuljevi (**corns and callouses**) su naslage hrapave suhe kože na stopalima ili nožnim prstima. Nastaju ako je jedan dio stopala previše opterećen nošenjem težine - mogu biti i rezultat nošenja loših cipela ili same prirodne građe stopala. Ako se žuljevi i kurje oči ne daju odstraniti, potražite pomoć pedikera - inače se problem može povratiti ili pogoršati. Isto se odnosi na bolne upaljene otekline (**bunions**) na zglobu nožnoga palca. Ako to imate, ili se nešto tako u vas razvija, obratite se pedikeru. Urašteni nokti (**ingrowing toenails**), nastaju kad se stranice nokta ukopaju u okolnu kožu pa stvaraju bolne otekline na prstima. Može ih se izbjeći ako nokte režemo ravno, u istoj liniji s krajevima prstiju - i ako ne nosimo pretijesnu obuću.

Ako imate dijabetes. Njega stopala je neobično važna za dijabetičare. Kako ova bolest može oštetiti živce stopala, osoba možda neće osjetiti ako se nažuljala ili porezala. Drugi problem je u tome što se od dijabetesa može pogoršati cirkulacija a to znači da će ranica - čak i najmanja - sporije zarašćivati i lakše se inficirati. Premda ne zvuče kao neki veći problem, ovakve ozljede mogu dovesti i do težih komplikacija - pa čak i do amputacije stopala ili potkoljenice - ako se odmah ne pristupi liječenju.