

Zbog toga je za osobe s dijabetesom od neobične važnosti pregledavati stopala svakoga dana zbog eventualnih znakova ozljeda, oteklina 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.



Croatian  
[BHC-4480]

**Priušite svojim stopalima njegu  
koju zaslužuju**

**Give your feet the care they deserve**

NSW Multicultural Health Communication Service  
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>  
Email: [mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au)  
Tel: (02) 9816 0347



## **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.