

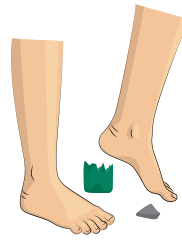
# PÉČE O NOHY PRO DIABETIKY



**NOHY SPRCHUJTE NEBO  
KOUPEJTE KRÁTCE  
VE VLAŽNÉ VODĚ**



**PO KOUPELI DŮKLADNĚ  
VYSUŠTE TAKÉ MEZIPRSTNÍ  
PROSTORY**



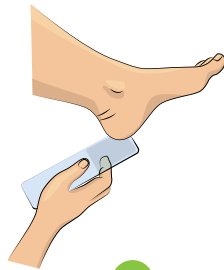
**NECHOĎTE NABOSO  
(ANI DOMA)**



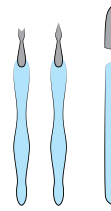
**NEZAHŘÍVEJTE NOHY U OHNĚ,  
TOPENÍ ANI TERMOFOREM**



**CHODIDLA PROMAZÁVEJTE  
PRODUKTY URČENÝMI PRO  
NOHY DIABETIKŮ**



**PRAVIDELNĚ ODSTRAŇUJTE  
HYPERKERATÓZY (SKLENĚNÝM  
PILNÍKEM)**



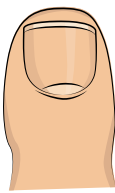
**PEDIKÚRU NEPROVÁDĚJTE  
OSTŘÍMY PŘEDMĚTY**



**POZOR NA OMRZLINY**



**DENNĚ KONTROLUJTE  
NOHY**



**NEHTY STŘÍHEJTE  
DO ROVNA**



**NESTŘÍHEJTE NEHTY PŘÍLIŠ  
NAKRÁTKO A DO KULATA**



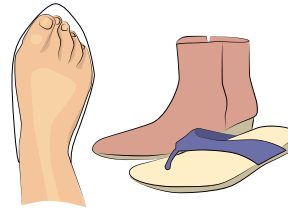
**I MALÉ RÁNY  
POZORNĚ SLEDUJTE**



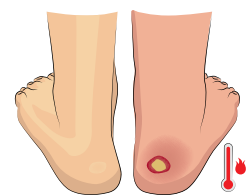
**KONTROLUJTE VNITŘEK  
OBUVI**



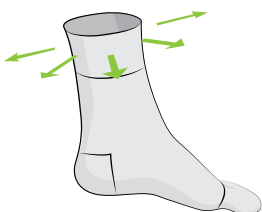
**NOSTE VHODNOU OBUV  
S DOSTATKEM PROSTORU**



**NEVHODNÁ OBUV  
OMEZUJE CHODIDLO  
A ZPŮSOBUJE RÁNY**



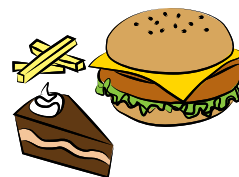
**POZOR NA OTOK,  
ZMĚNU BARVY, ZARUDNUTÍ,  
PROTEPLENÍ A ZDUŘENÍ**



**NOSTE SVĚTLÉ BAVLNĚNÉ  
PONOŽKY SE ZDRAVOTNÍM  
LEMEM**



**KOMPENZUJTE CUKROVKU  
A DALŠÍ NEMOCI**



**VYHNĚTE SE  
NEZDRAVÉ STRAVĚ**



**NEKURTE**

# CO DĚLAT, KDYŽ...

## OBJEVÍTE DROBNÉ RÁNY NEBO PUCHÝŘE:

- omyjte vodou a mýdlem
- vydezinfikujte
- zalepte či překryjte sterilním čtvercem a fixujte obvazem

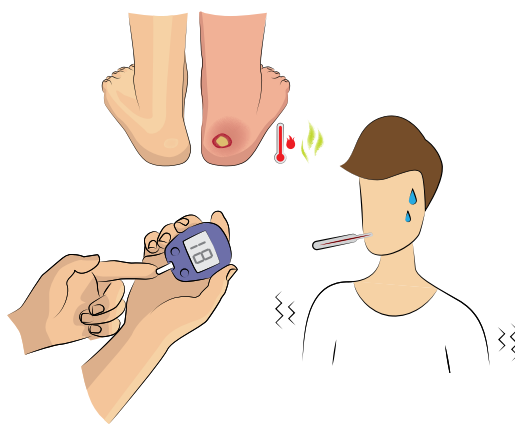
**Pokud se rána nezlepšuje do 3 dnů nebo se zhoršuje, navštivte svého lékaře.**



## OBJEVÍTE JAKÉKOLIV ZNÁMKY INFEKCE NEBO ZHORŠOVÁNÍ RÁNY:

- otok, zarudnutí, zduření okolí, proteplení, prohloubení rány, zápach z rány, hnisavá sekrece, změna barvy rány, objeví se zimnice, zvýšené teploty až horečky, třesavky, hyperglykemie (vysoká hladina cukru v krvi)
- **POZOR: Diabetik nemusí mít horečky, ale přesto již může mít závažný zánět!**

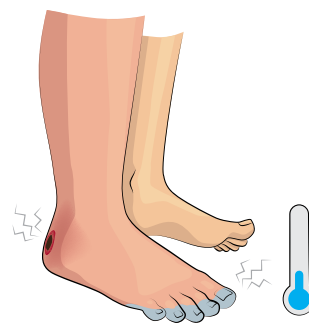
**Navštivte svého lékaře do 24 hodin.**



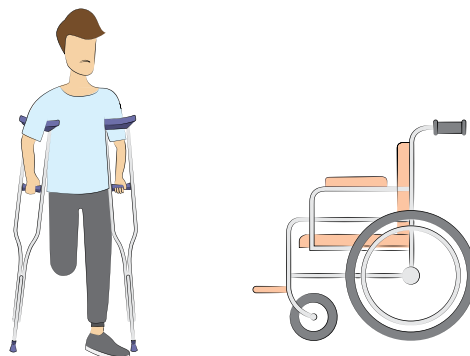
## NÁHLE SE OBJEVÍ KTERÝKOLIV Z NÁSLEDUJÍCÍCH SYMPTOMŮ:

- nově otok
- chladná noha
- nově silná bolest
- změna barvy kůže
- nemožnost pohybu nohy

**Okamžitě navštivte svého ošetřujícího lékaře nebo chirurgickou ambulanci či volejte 155.**



**Nedostatečná prevence, zanedbané rány, špatná kompenzace cukrovky, vysokého tlaku, hladiny cholesterolu v krvi, nespolupráce pacienta může vést k amputacím.**



Hlavní autorka: PhDr. Adéla Holubová, Ph.D., MBA

Spoluautoři: prof. PhDr. Andrea Pokorná, Ph.D.; MUDr. Jan Stryja, Ph.D.; prof. MUDr. Samuel Vokurka, Ph.D.; MUDr. Vladimíra Fejfarová, Ph.D.; MUDr. Miroslav Koliba, Ph.D., MBA, MHA, LL.M.

Datum vydání: 12. 12. 2024, 1. vydání, Sezimovo Ústí 2024

Grafika: Ing. Jana Vaňková

Gramatická korektura: Mgr. Jana Francová



**ZAHOJÍME**



Česká společnost  
pro léčbu rány

[www.zahojime.cz](http://www.zahojime.cz)