

# Διαβητικό Πόδι: Αίτια και τρόποι αντιμετώπισης

Του Αντώνη Ι. Κυρμίζη – Ποδολόγου, 4ετής Φοιτητή Ιατρικής



## Τι είναι ο Σακχαρώδης Διαβήτης (ΣΔ);

Ο ΣΔ είναι μια νόσος που οφείλεται στην αύξηση του σακχάρου (γλυκόζης) στο αίμα. Υπάρχουν δυο βασικοί τύποι ΣΔ: Ο ΣΔ Τύπου 1 ο οποίος εμφανίζεται συνήθως σε νεαρά άτομα αν και μπορεί να εμφανιστεί και σε οποιαδήποτε ηλικία. Χαρακτηρίζεται από την καταστροφή των β-κυττάρων του παγκρέατος που παράγουν την ινσουλίνη, με αποτέλεσμα να είναι αναγκαία η χορήγηση ινσουλίνης με ενέσεις για να μπορεί το άτομο να επιβιώσει.

Ο ΣΔ Τύπου 2 αφορά κυρίως άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, και συχνά υπάρχει κληρονομική προδιάθεση για την εμφάνισή του.

## Τι είναι το Διαβητικό Πόδι;

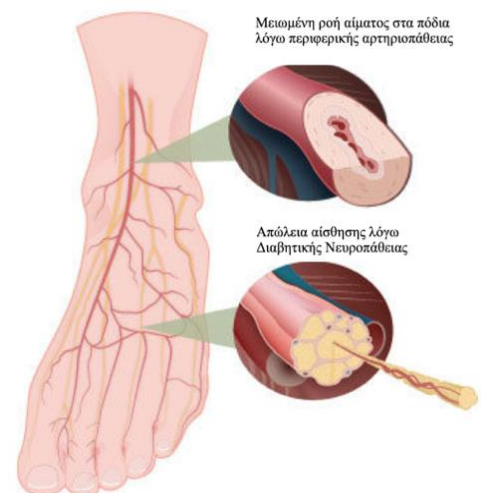
Με τον όρο «Διαβητικό Πόδι» ορίζουμε τις αλλοιώσεις στο πόδι που εμφανίζονται από τον αστράγαλο μέχρι και τα δάκτυλα λόγω του ΣΔ. Χαρακτηρίζεται από μείωση αισθητικότητας και παραμόρφωση της αρχιτεκτονικής του ποδιού, που οδηγεί σε αυξημένες πιέσεις στην περιοχή των μεταταρσίων και συνεπώς στη δημιουργία κάλων, ελκών, ή ακόμη και οστεομυελίτιδα ή/και γάγγραινα. Κύριες αιτίες ανάπτυξης του διαβητικού ποδιού είναι η διαβητική νευροπάθεια και η περιφερική αρτηριοπάθεια οι οποίες οφείλονται στις αυξημένες τιμές γλυκόζης στο αίμα για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Εκτιμάται ότι το 15% των ατόμων με διαβήτη θα εμφανίσουν έλκος, συνήθως στο πέλμα και τα δάκτυλα, κατά την διάρκεια της ζωής τους εκ των οποίων σχεδόν το 20% θα χρειαστεί ακρωτηριασμό στα κάτω άκρα.

## Τι είναι η Διαβητική Νευροπάθεια;

Η διαβητική νευροπάθεια προσβάλλει τα αισθητικά και τα κινητικά νεύρα, προκαλώντας απώλεια της αίσθησης του πόνου, των πιέσεων που ασκούνται στο πόδι αλλά και της θέσης του ποδιού. Συμπτώματα της νευροπάθειας στα πόδια είναι το μουδιάσμα, το μυρμηγκιασμα και η απώλεια της αίσθησης.

## Τι είναι η Περιφερική Αρτηριοπάθεια;

Η περιφερική αρτηριοπάθεια προκαλεί στένωση των αρτηριών των κάτω άκρων. Αυτό έχει ως συνέπεια τη μειωμένη ροή του αίματος στα κάτω άκρα με



αποτέλεσμα την εμφάνιση συμπτωμάτων όπως, αλλαγή χρώματος στα πόδια ή/και πόνος στα κάτω άκρα κατά τη βόδιση (διαλείπουσα χωλότητα).

## Διαβητικό Έλκος

Ο μηχανισμός δημιουργίας διαβητικών ελκών στα πόδια είναι ο εξής:

Οι ασθενείς με ΣΔ οι οποίοι παρουσιάζουν νευροπάθεια στα κάτω άκρα δεν νιώθουν τον πόνο λόγω μειωμένης αισθητικότητας, με αποτέλεσμα να είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι σε μικροτραυματισμούς που μπορεί να οδηγήσουν στη δημιουργία έλκους. Επιπρόσθετα, η ελλιπής αιμάτωση των κάτω άκρων λόγω της περιφερικής αρτηριοπάθειας δυσκολεύει την επούλωση των ελκών και συμβάλλει στην περαιτέρω νέκρωση των ιστών. Η μόλυνση του τραύματος στις περιπτώσεις αυτές είναι πολύ συχνή και η εξέλιξή της μπορεί να είναι ραγδαία και να καταλήξει σε γάγγραινα και ακρωτηριασμό. Παγκοσμίως, κάθε 20 δευτερόλεπτα χάνεται ένα πόδι λόγω του ΣΔ. Συνεπώς, η πρόληψη των ελκών στα πόδια είναι πολύ σημαντική για τα άτομα με ΣΔ.

### «Κάλλιον του θεραπεύει το προλαμβάνει»

Ο πατέρας της Ιατρικής, Ιπποκράτης υποστήριξε ότι «Κάλλιον του θεραπεύει το προλαμβάνει», εννοώντας ότι η καλύτερη θεραπεία είναι η πρόληψη γι' αυτό είναι πολλή σημαντικό τα άτομα με ΣΔ να γνωρίζουν πως μπορούν να αποφύγουν τις επιπλοκές του διαβητικού ποδιού. Πιο κάτω είναι μερικές απλές αλλά και χρήσιμες συμβουλές για τα άτομα με ΣΔ.



1. Πρώτα απ' όλα, το διαβητικό πόδι είναι πιο συχνό όταν δεν υπάρχει θεραπεία ρύθμισης της γλυκόζης. Η καλή ρύθμιση του σακχάρου του αίματος, της αρτηριακής πίεσης και των λιπιδίων του αίματος καθώς και η διακοπή του καπνίσματος μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης του διαβητικού ποδιού.

2. Πρέπει να πλένετε τα πόδια σας κάθε μέρα με χλιαρό νερό και στεγνώνετε τα πόδια καλά ιδιαίτερα μεταξύ των δακτύλων.

3. Να ελέγχετε συχνά τα πέλματά σας με κάποιο καθρέφτη.

4. Αν το πόδι είναι ξηρό, χρησιμοποιείτε μια ενυδατική κρέμα. Υπάρχουν κρέμες με ουρία 5-10%. Όχι όμως ανάμεσα στα δάκτυλα.

5. Αν παρατηρήσετε οποιαδήποτε σημάδια όπως σχισμές, κάλους, αλλαγή στο χρώμα του ποδιού, πόνο, φουσκάλα ή το πόδι έχει γίνει πιο θερμό σε κάποιο σημείο του, τότε θα πρέπει άμεσα να επισκευθείτε τον γιατρό ή τον ποδολόγο σας.

6. Μερικές φορές τα νύχια γίνονται σκληρά. Προσπαθήστε να τα κόβετε σε ευθεία γραμμή για να μειώσετε τον κίνδυνο τα νύχια να μπουν στο δέρμα. Αν τα νύχια παχυνθούν, κιτρινίσουν, μπαίνουν στο δέρμα ή δυσκολεύεστε να τα κόψετε μόνοι σας καλύτερα να επισκευθείτε τον ποδολόγο σας.

7. Αποφύγετε τις σφιχτές κάλτσες και προτιμήστε αυτές που δεν έχουν ραφές.

8. Αποφύγετε τα στενά παπούτσια γιατί λόγω τριβής μπορεί να δημιουργηθεί τραυματισμός στο δέρμα. Προτιμάτε αυτά που έχουν καλή εφαρμογή και είναι άνετα καθώς και τα αθλητικά.

9. Επίσης, δεν πρέπει να περπατάτε ξυπόλυτοι γιατί μπορεί να τραυματιστείτε από αιχμηρά αντικείμενα που τυχόν είναι πεσμένα στο έδαφος. Επίσης μην πλησιάζετε τα πόδια σας σε θερμαντικά σώματα ή σε τζάκι για να ζεσταθείτε γιατί μπορεί να μην αντιληφθείτε την υψηλή θερμοκρασία και να πάθετε έγκαυμα.

10. Τέλος, τουλάχιστον μία φορά το χρόνο τα πόδια σας πρέπει να εξετάζονται από ειδικό ποδολόγο.