

20 - Këmba diabetike

Këmba diabetike është një ndërlikim i shpeshtë kronik i diabetit por i vështirë për t'u trajtuar. Rreziqet me të cilat mund të përballeni mund të jenë serioze: vështirësi në të ecur, amputime të vogla (të gishtërinjve) ose amputime madhore (të këmbës ose të gjithë gjymtyrës).

Si shfaqet



Neuropatia diabetike mund të reduktojë aftësinë për të ndjerë dhimbje dhe kjo mund të bëjë që të anashkalohen trauma të vogla, prerje ose dëmtime që mund të infektohen e përkeqësohen.



Sëmundja arteriale obliterative e gjymtyrëve të poshtëm, që është një tjetër ndërlikim i diabetit, shkakton reduktim të qarkullimit të gjakut në këmbë.



Reduktimi i qarkullimit të gjakut në gjymtyrët e poshtëm është shumë i dhimbshëm dhe nuk lejon shërimin e ulcerave dhe infeksioneve në këmbë.

Disa këshilla



Personat me diabet nuk duhet të ecin kurrë zbathur por këshillohet të veshin çorape pambuku dhe këpucë të rehatshme.



Kontrolloni përditë me kujdes këmbët tuaja për ndonjë prerje të mundshme, plagë, skuqje, sipërfaqe të ngrohta apo të enjtura.



Këmbët duhen larë çdo ditë me ujë të ngrohtë. Shmangni seancat e gjata të larjes që zbusin shumë lëkurën e këmbëve si dhe dezinfektuesit apo acidet që mund ta dëmtojnë atë.



Më pas, këmbët duhen tharë mirë, kryesisht mes gishtërinjve. Bëni kujdes të mos i vendosni këmbët afër kaloriferëve, sobave apo oxhakëve.



Duhet të prisni thonjtë sipas formës së tyre natyrale pa i shkurtuar shumë dhe pa lënë cepa të mprehtë. Këshillohet të përdorni limuese thonjsh prej kartoni jo të mprehta.



Shmangni trajtimin vetë të kalluseve, prerjeve dhe ulcerave, edhe nëse nuk janë shumë serioze. Tregojini çdo plagë personelit të specializuar dhe kërkojini këshilla mjekut tuaj.