

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΙΑΤΡΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΑΠΟ ΠΟΔΙΑΤΡΟ/ΠΟΔΟΛΟΓΟ

Ο διαβήτης είναι μια χρόνια πάθηση που επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως. Μία από τις πιο ανησυχητικές επιπλοκές του σακχαρώδη διαβήτη σε ότι αφορά τον άκρο πόδα είναι το διαβητικό πόδι, μια κατάσταση που μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα υγείας εάν αφεθεί χωρίς επίβλεψη. Ο ποδίατρος έχει στόχο να ρίξει φως στη σημασία της φροντίδας των διαβητικών ποδιών, τους παράγοντες κινδύνου, τις στρατηγικές πρόληψης και τον ρόλο των ποδολόγων στη διαχείριση αυτής της κατάστασης.

Ο διαβήτης μπορεί να προκαλέσει ένα ευρύ φάσμα προβλημάτων υγείας και τα πόδια δεν εξαιρούνται από τις επιπτώσεις του. Τα αυξημένα επίπεδα σακχάρου στο αίμα μπορούν να οδηγήσουν σε νευρική βλάβη (νευροπάθεια) και κακή κυκλοφορία του αίματος (περιφερική αρτηριακή νόσο), παράγοντες που συμβάλλουν στις επιπλοκές του διαβητικού ποδιού. Όταν η νευροπάθεια επηρεάζει τα πόδια, τα άτομα μπορεί να χάσουν την αίσθηση, καθιστώντας τα ευάλωτα σε απαρατήρητους τραυματισμούς. Η περιφερική αρτηριακή νόσος μειώνει την ικανότητα του σώματος να παρέχει επαρκές οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά στα πόδια, γεγονός που εμποδίζει τη διαδικασία επούλωσης.

ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΣΤΑ ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ

Έλκη ποδιών: Η νευροπάθεια μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια αίσθησης στα πόδια, καθιστώντας δύσκολο για τα άτομα να ανιχνεύσουν φουσκάλες, κοψίματα ή πληγές. Αυτοί οι μικροτραυματισμοί μπορούν να εξελιχθούν σε έλκη εάν δεν αντιμετωπιστούν έγκαιρα και επαρκώς. Τα έλκη ποδιών μπορούν να μολυνθούν και να οδηγήσουν σε σοβαρές επιπλοκές, όπως κυτταρίτιδα ή γάγγραινα.

Charcot Foot: Μια λιγότερο συχνή αλλά σοβαρή επιπλοκή είναι το πόδι Charcot, μια κατάσταση όπου τα οστά στο πόδι γίνονται αδύναμα και μπορεί να σπάσουν ή να εξαρθρωθούν. Αυτό συμβαίνει συχνά χωρίς σημαντικό πόνο λόγω νευροπάθειας, καθιστώντας την έγκαιρη διάγνωση ζωτικής σημασίας.

Λοιμώξεις και γάγγραινα: Η κακή κυκλοφορία μπορεί να εμποδίσει τους φυσικούς αμυντικούς μηχανισμούς του σώματος, καθιστώντας τα διαβητικά άτομα πιο ευαίσθητα σε λοιμώξεις. Σε σοβαρές περιπτώσεις, οι λοιμώξεις μπορεί να οδηγήσουν σε γάγγραινα, η οποία μπορεί να απαιτήσει ακρωτηριασμό.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

Η πρόληψη των επιπλοκών του διαβητικού ποδιού είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της υγείας των ποδιών και της συνολικής ευεξίας:

Έλεγχος σακχάρου στο αίμα: Παρακολουθήστε και διαχειριστείτε με συνέπεια τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, όπως συνιστάται από έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης για τη μείωση του κινδύνου νευροπάθειας και περιφερικής αρτηριακής νόσου.

Ρουτίνα περιποίησης ποδιών: Ελέγχετε τακτικά τα πόδια σας για τυχόν σημάδια τραυματισμού ή αλλαγών στο δέρμα. Πλύνετε τα πόδια σας καθημερινά, στεγνώστε τα καλά (ειδικά ανάμεσα στα δάχτυλα των ποδιών) και ενυδατώστε για να αποφύγετε το ξηρό, σκασμένο δέρμα.

Κατάλληλα υποδήματα: Φορέστε άνετα, καλά τοποθετημένα παπούτσια που παρέχουν επαρκή στήριξη και απορρόφηση κραδασμών. Αποφύγετε σφιχτά ή κακώς τοποθετημένα υποδήματα που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε πληγές πίεσης ή φουσκάλες.

Τακτικοί έλεγχοι: Επισκεφθείτε έναν ποδίατρο τουλάχιστον 2 φορές τον χρόνο για έγκαιρη ανίχνευση ή παρέμβαση με σκοπό την αποτρέψει δυνητικών επιπλοκών.

Κόψτε το κάπνισμα: Το κάπνισμα μπορεί να εμποδίσει περαιτέρω την κυκλοφορία του αίματος στους ιστούς. Η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο περιφερικής αρτηριακής νόσου.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΟΔΙΑΤΡΟΥ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ

Οι ποδίατροι διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στη διαχείριση του διαβητικού ποδιού:

Έγκαιρη ανίχνευση: Οι ποδίατροι μπορούν να εντοπίσουν σημάδια νευροπάθειας, αγγειακών προβλημάτων και παραμορφώσεων των ποδιών κατά τη διάρκεια τακτικών ελέγχων, επιτρέποντας την έγκαιρη παρέμβαση.

Θεραπεία και φροντίδα πληγών: Όταν εμφανίζονται έλκη ή λοιμώξεις των ποδιών, οι ποδίατροι είναι ειδικευμένοι στη φροντίδα τραυμάτων και τη διαχείριση λοιμώξεων. Μπορούν να παρέχουν χειρουργικό καθαρισμό, αντιβιοτικά(με συνεργασία του εκάστοτε οικ. Ιατρού) και άλλες απαραίτητες θεραπείες για την προώθηση της επούλωσης.

Ορθωτικά πέλματα : Οι ποδίατροι μπορούν να συνταγογραφήσουν ορθωτικά πέλματα με σκοπό να αποτρέψουν περαιτέρω επιπλοκές στα πόδια και την ενίσχυση ανακούφισης του ασθενούς.

Εκπαίδευση: Οι ποδιάτροι εκπαιδεύουν τους ασθενείς σχετικά με τη σωστή φροντίδα των ποδιών, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου επιλογής κατάλληλων υποδημάτων, αναγνώρισης πιθανών επιπλοκών και της διατήρησης καλής υγιεινής των ποδιών.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Το διαβητικό πόδι είναι μια σοβαρή και δυνητικά μεταβαλλόμενη επιπλοκή του διαβήτη. Ωστόσο, με σωστή διαχείριση, ευαισθητοποίηση και συνεργασία με επαγγελματίες υγείας, τα άτομα με διαβήτη μπορούν να μειώσουν σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης επιπλοκών διαβητικού ποδιού. Θυμηθείτε ότι η πρόληψη είναι το κλειδί και οι τακτικές επισκέψεις σε έναν ποδιάτρο μπορούν να διαδραματίσουν κεντρικό ρόλο στη διατήρηση υγιών ποδιών πρωτίστως στη γενική ευημερία για όσους ζουν με σακχαρώδη διαβήτη.

Φίλιππος Χριστοφορίδης
Ποδιάτρος/Ποδολόγος