



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Tytuł: Zalecenia pielęgniarские dla pacjenta ze stopą cukrzycową

Opracowanie: mgr piel. Maria Jastrzębska

specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa chirurgicznego

Stopa cukrzycowa – co to takiego?

To powikłanie niewyrównanej lub nieleczonej cukrzycy.

Stopa cukrzycowa jest infekcją i/lub raną, owrzodzeniem i/lub destrukcją tkanek głębokich w obrębie stopy.

Zmiany mogą dotyczyć skóry, mięśni, nerwów i naczyń krwionośnych kończyn dolnych.

Przyczyną powstania stopy cukrzycowej jest neuropatia (uszkodzenie nerwów) i/lub niedokrwienie (zmiany miażdżycowe) w kończynach dolnych.

Następstwem jest utrata czucia, deformacja stopy i utrudnione gojenie się rany co może prowadzić do martwicy tkanek i amputacji kończyny.

Leczenie stopy cukrzycowej wymaga cierpliwości gdyż jest długotrwałe.

Zalecenia dla pacjenta ze stopą cukrzycową:

- bądź pod kontrolą specjalistów: diabetologa, ortopedy, chirurga ogólnego, chirurga naczyniowego, pielęgniarki, rehabilitanta, pediatry i podologa
- przyjmuj zlecone leki: obniżające poziom glukozy we krwi, korygujące zaburzenia lipidowe, zlecone w zakażeniu owrzodzenia i inne zalecone przez twoich specjalistów
- na ranę stosuj zalecone opatrunki przeciwbakteryjne, antyseptyczne
- monitoruj glikemię, dbaj o prawidłowy poziom cukru we krwi
- stosuj dietę cukrzycową
- nie pal papierosów
- zapobiegaj nadwadze
- w miarę możliwości dbaj o aktywność fizyczną, w przypadku zaburzeń ukrwienia i unerwienia ustal z lekarzem rodzaj aktywności fizycznej i jej częstotliwość
- dbaj by nie urażyć stóp mechanicznie, chodź zawsze w obuwiu, sprawdzaj buty przed założeniem (defekty buta, ciała obce)
- używaj wygodnego obuwiu z szerokim przodem, bez szwów wewnętrznych
- jeśli masz zalecone wkładki ortopedyczne czy ortezy korzystaj z nich





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

- stosuj skarpety/rajstopy/pończochy bezuciskowe, bezszwowe, wygodne, wykonane z naturalnych i przewiewnych materiałów
- codziennie myj stopy w letniej (37 stopni C) bieżącej wodzie, stosuj łagodne środki myjące,
- dbaj by stopy były czyste i suche, szczególnie między palcami
- umiejętnie obcinaj paznokcie u stóp, nie za krótko, na prosto
- każdego dnia oglądaj swoje stopy w celu wykrycia uszkodzeń i/lub oceny owrzodzenia czy deformacji
- jeśli zauważysz nową zmianę na stopie zgłoś się do lekarza
- nie stosuj pumeksów, natłuszczaj zrogowaciałą skórę stóp
- nigdy nie usuwaj samodzielnie wrastających paznokci, modzeli, odcisków,
- nie korzystaj z termoforów, poduszek czy kocy elektrycznych i innych źródeł ciepła w obrębie kończyn dolnych
- odciążaj uszkodzoną kończynę, korzystaj z kul łokciowych lub wózka inwalidzkiego
- pogłębiaj swoją wiedzę dotyczącą pielęgnacji i leczenia
- jeśli masz trudności z pielęgnacją i dbaniem o ranę korzystaj z pomocy osób bliskich lub specjalistów

Bibliografia:

1. Szczerbińska K., Puto G.: Opieka długoterminowa w geriatric. PZWL, Warszawa 2023
2. Kędziora-Kornatowska K., Muszaliak M., Skolmowska E.: Pielęgniarsstwo w opiece długoterminowej. PZWL, Warszawa 2024
3. De Walden-Gałaszko K., Kaptacz A., Kaptacz I.: Pielęgniarsstwo opieki paliatywnej. PZWL, Warszawa 2023
4. Mrozkiewicz-Rakowska B., Jawień A., Szewczyk M., Sopata M., Korzon-Burakowska A., Dziemidok P. et al.: Postępowanie z chorym z zespołem stopy cukrzycowej – wytyczne Polskiego Towarzystwa Leczenia Ran 2021: część 1. Leczenie Ran. 2021;
5. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u osób z cukrzycą – 2025 Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego
<https://ptdiab.pl/zalecenia-ptd/zalecenia-kliniczne-dotyczace-postepowania-u-osob-z-cukrzyca-2025>

