

Diabetesa: oinak nola zaindu

Diabetesa duten pertsonentzat, konplikaziorik ez izateko, **oinak** asko zaintzea funtsezkoa da. Paziente diabetikoek oinetan zirkulazio okerragoa dute eta hotza, beroa, mina zein presioa, gutxiago nabaritzen dute. Zauri bat izan dezakete eta konturatu ez.

Zelan garbitu behar dira?

Egunero, oinak ur epeletan (37°) eta xaboi neutroarekin garbitu behar dituzu igurtzi gabe eta 5 minutu baino gutxiagoz, larruazala ez biguntzeko.



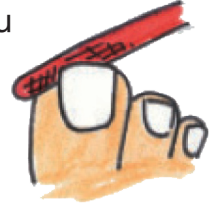
Lehortzeko eskuoihal suabea erabili, igurtzi gabe eta behatzen tartea ere lehortuz. Eskuoihalak kolore argikoa izan behar du antzeman ez duzun zauriren batekin lohitu den ikusi ahal izateko.

Ondoren, krema hidratatzailea eman orpo eta oin-zoletan, inoiz ez behatzen artean. Ez erabili talko-hautsik, gehiegi lehortu ez daitezten.

Egunero oinak arakatu, batez ere behatzen artean, argi egokia erabiliz, eta behar izatekotan ispilu zein lupa erabiliz.

Zelan moztu azazkalak?

Minik ez hartzeko zuzen moztu behar dira, punta borobildun artaziak eta kartoizko lima erabiliz. Zailtasunik edukitzekotan, familiako kide bati laguntza eskatu edo profesional batengana jo.



Oinak zelan jantzi?

Estutzen ez duten kotoi, artile edo harizko galtzerdiak erabili. Ehun argiek zauriak hautematen lagunduko digute. Hotz eta bero zuzena ekidin (berogailuak, ur beroko poltsak, ile-lehorgailuak...) erredurak eragin ditzaketelako.

Ez ibili oinutsik. Hondartzan zein igerilekuan gomazko zapatak erabili.

Zapatak arratsaldeko azken orduetan erosi, orduan oinak handituago izaten ditugulako.

Larruaren antzera, material transpiragarriak eta bigunak izan behar dira.

Kordel edo belkrodunak, barruko aldetik josturarik gabekoak eta estutzen ez dutenak. Sandalia edo oinetako irekiak saihestu.

Sarri aldatu zapatak leku berean presiorik ez izateko. Oinetako berrietara apurka-apurka joan behar izaten da ohitzen, marruskaduren ondoriozko zauririk ez izateko.

Oinetakoa jantzi baino lehen barrualdea arakatu, mina eman diezazukeen edozein gauza hautemateko (harritxoak, hondarra...).

Arazorik edo zalantzarik izatekotan, beti zure mediku, erizain zein podologoari galdetu.

