

## Twoje poprzednie wyniki:

	Ostatnie	Data	Poprzednie	Data	Dalsze informacje
HbA1c					Wartość idealna mieści się w przedziale 53-58
Ciśnienie krwi					Wartość idealna mieści się w przedziale od 120/70 do 130/80
Cholesterol					Wartość idealna jest niższa niż 4
Badanie wzroku					Należy je wykonywać co najmniej raz w roku
Wskaźnik ACR w moczu (białko w moczu)					Najlepiej, jeśli jest ujemny
Niewydolność nerek					Zapytaj swojego lekarza rodzinnego/pielęgniarkę
Waga (kg)					
Indeks masy ciała (BMI)					Dobrze, aby mieścił się w zakresie od 18,5 do 24,9

## Twoja następną wizyta u diabetologa odbędzie się:

Miesiąc:

Rok:

## Twoje następne działania:

.....	.....
.....	.....
.....	.....

## Czy chcieliby Państwo otrzymać tę ulotkę w innym formacie?

W celu uzyskania tłumaczenia niniejszego dokumentu lub jego wersji sporządzonej dużym drukiem, w alfabecie Braille'a lub wersji audio proszę skontaktować się z NHS Leeds CCG pod numerem 01-138-435-470 lub pod adresem: [Leedsccg.comms@nhs.net](mailto:Leedsccg.comms@nhs.net)

Masz stopę cukrzycową niskiego ryzyka

Ulotka zawierająca informacje o cukrzycy i porady

### Plan działania w sytuacjach nagłych ATAK STOPY CUKRZYCOWEJ?

Jeśli Twoja stopa jest czerwona, spuchnięta lub jeśli masz pęknięcia naskórka, NATYCHMIAST ZADZWOŃ POD NUMER 07-786-250-788.

Jeśli nie możesz się dodzwonić, zgłoś się do pogotowia ratunkowego.

Cukrzyca jest chorobą przewlekłą, która może powodować problemy ze stopami. Niektóre z tych problemów mogą wystąpić z powodu uszkodzenia nerwów i naczyń krwionośnych w twoich stopach.

#### Może to mieć wpływ na:

- czucie w stopach (neuropatia obwodowa) i/lub
- krążenie krwi w stopach (niedokrwienie).

Te zmiany mogą być stopniowe i możesz ich nie zauważyć. Dlatego konieczne jest wykonywanie corocznego badania stóp.

Badanie twoich stóp wykazało, że twoje nerwy i naczynia krwionośne nie są obecnie uszkodzone i w związku z tym istnieje **niskie ryzyko** wystąpienia kłopotów ze stopami ze względu na cukrzycę.

Kontrola cukrzycy, poziomu cholesterolu i ciśnienia krwi oraz coroczne badanie stóp przeprowadzane przez odpowiednio przeszkolonego specjalistę pomoże ci zmniejszyć ryzyko wystąpienia problemów ze stopami.

Ponieważ twoje stopy są w dobrym stanie, nie ma potrzeby wykonywania regularnych zabiegów u podiatry. Jeśli będziesz przestrzegać prostych porad zawartych w tej ulotce, powinieneś/powinnaś być w stanie samodzielnie zadbać o swoje stopy, jeźli nie pojawi się żaden konkretny problem.

Jeśli palisz papierosy, zdecydowanie zachęcamy cię do rzucenia palenia. Palenie tytoniu wpływa na twoje krążenie i może prowadzić do amputacji. Jeśli chcesz przestać, skontaktuj się z One You Leeds pod numerem 0800 169 4219.

Zajrzyj na ich stronę internetową <http://oneyouleeds.co.uk/be-smoke-free/>

W przypadku cukrzycy badania przesiewowe siatkówki są konieczne. Jeśli w tym roku ich nie wykonałeś(-aś), skontaktuj się z nimi za pośrednictwem poczty e-mail pod adresem [WAKCCG.retinalscreening@nhs.net](mailto:WAKCCG.retinalscreening@nhs.net) lub telefonicznie pod numerem 01924 541217.

Coroczne szczepienie przeciwko grypie jest konieczne. Zapytaj swojego lekarza, pielęgniarkę lub farmaceutę o szczegóły.

## Przydatne kontakty

Ośrodek ochrony stóp w Leeds  
(Leeds Foot Protection Service)

Telefon: 0113 843 4158

Adres e-mail: [leedsfoot.protectionservice@nhs.net](mailto:leedsfoot.protectionservice@nhs.net)

Strona internetowa:

[www.leedsfoot.protectionservice@nhs.net](http://www.leedsfoot.protectionservice@nhs.net)

(Umożliwia bezpośrednie zapisy w przypadku problemów, które nie są pilne).

Oddział diabetologii szpitala uniwersyteckiego  
św. Jakuba (St James University Hospital)

Telefon: 0113 206 5066 (Szpital uniwersytecki św. Jakuba)

Stowarzyszenie podiatryków i podiatrów  
(Society of Chiropodist and Podiatrists)

Telefon: 020 7234 8620

Strona internetowa: [www.feetforlife.org](http://www.feetforlife.org)

(Możesz uzyskać darmową listę prywatnych, zarejestrowanych podiatrów w pobliżu twojego miejsca zamieszkania.)

## Chcesz zwiększyć swoje umiejętności, wiedzę i pewność w radzeniu sobie z cukrzycą?

Dla cukrzycy typu 2  
(kanał LEEDS)

Telefon: 0113 843 4200

Adres e-mail:

[longtermcondition@nhs.net](mailto:longtermcondition@nhs.net)

Dla cukrzycy typu 1  
(kanał DAFNE)

Telefon: 0113 206 5068

Strona internetowa:

[www.dafne.uk.com](http://www.dafne.uk.com)

## Porady dotyczące utrzymania twoich stóp w zdrowiu

### Sprawdzaj swoje stopy codziennie

Powinieneś/powinnaś codziennie sprawdzać swoje stopy pod kątem pęcherzy, pęknięć skóry, bólu lub jakichkolwiek oznak infekcji, takich jak opuchnięcie, rozgrzanie lub zaczerwienie. Jeśli nie możesz zrobić tego sam(-a), poproś o pomoc swojego partnera/partnerkę lub opiekuna.

### Myj stopy codziennie

Sprawdzaj temperaturę wody łokciem lub poproś o to kogoś innego. Należy codziennie myć stopy ciepłą wodą z łagodnym mydłem. Obficie spłucz stopy i starannie je wysusz, zwłaszcza między palcami. Nie mocz stóp, ponieważ może to uszkodzić skórę. Nie używaj plastrów rozgrzewających bezpośrednio na skórę.

### Nawilżaj stopy codziennie

Jeśli twoja skóra jest sucha, codziennie nakładaj krem nawilżający, omijając miejsca między palcami u stóp.

### Paznokcie u stóp

Regularnie obcinaj lub piluj paznokcie u stóp zgodnie z kształtem kości palca. Używaj pilnika do paznokci, aby upewnić się, że paznokcie nie ma ostrych krawędzi, które mogłyby wbijać się w sąsiedni palec. Nie obcinaj boków paznokci, ponieważ możesz zrobić z paznokcia „szpikulec”, który spowoduje wrastanie paznokcia.

### Skarpetki, pończochy i rajstopy

Codziennie zmieniaj skarpetki, pończochy i rajstopy. Nie powinny mieć grubych szwów, a ściągacz powinien być bezuciskowy.

### Unikaj chodzenia boso

Jeśli chodzisz boso, narażasz stopy na urazy poprzez uderzenie się w palce oraz nadeptanie na ostre przedmioty, które mogą uszkodzić twoją skórę.

### Sprawdzaj swoje buty

Sprawdzaj spody butów przed założeniem ich, aby upewnić się, że żaden ostry przedmiot taki jak pinezka, paznokieć lub szkło nie wbił się w podeszwę zewnętrzną. Sprawdzaj również z dłońmi wewnątrz buta, aby upewnić się, że nie wpadły tam żadne małe obiekty, takie jak małe kamyczki.

### Źle dopasowane buty

Źle dopasowane buty to istotna przyczyna podrażnień i uszkodzeń stóp. Specjalista badający twoje stopy może udzielić ci porady dotyczącej twoich butów i doradzić ci zakup nowych.

### Drobne skaleczenia lub pęcherze

Jeśli podczas sprawdzania swojej skóry zauważysz jakieś uszkodzenia, drobne skaleczenia lub pęcherze, przykryj je sterylnym opatrunkiem i sprawdzaj je codziennie. Nie przebijaj pęcherzy. Jeśli problematyczna zmiana nie zagoi się w ciągu kilku dni lub jeśli zauważysz jakiegokolwiek objawy infekcji (opuchnięcie, rozgrzanie, zaczerwienienie lub ból), natychmiast skontaktuj się z Ośrodkiem ochrony stóp w Leeds (numer kontaktowy znajduje się na tej stronie) lub ze swoim lekarzem rodzinnym. Jeśli osoby te nie są dostępne, a po jednym dniu nie widać oznak gojenia się, udaj się do lokalnego oddziału pogotowia ratunkowego.

### Preparaty na odciski dostępne bez recepty

Nie używaj preparatów na odciski dostępnych bez recepty. Nie są zalecane dla osób z cukrzycą, ponieważ mogą spowodować uszkodzenie skóry, które może doprowadzić do powstania problemów.

Jeśli zauważysz jakieś problemy ze stopami, zasięgnij porady lekarza rodzinnego