



შენიკიმი



დიაბეტური ფეხების მოვლა: გართულებების პრევენცია (დიაბეტის მართვა)

საინფორმაციო ბუკლეტი



დიაბეტური ფეხების მოვლა: გართულებების პრევენცია-
საინფორმაციო ბუკლეტი (დიაბეტის მართვა)

შაქრიანი დიაბეტის მქონე ადამიანებში ხშირად ვითარდება სისხლის
ცუდი მიმოქცევა და ნერვების დაზიანება ფეხებში, რაც იწვევს
ინფექციებს, წყლულებს ან გართულებებს, თუ დროულად არ მოხდა
მკურნალობა. დიაბეტური ფეხების სათანადო მოვლა ხელს უწყობს
გართულებების თავიდან აცილებას. ეს ბუკლეტი დაგეხმარებათ,
გაიგოთ, როგორ მოუაროთ ფეხებს, შეინარჩუნოთ სისუფთავე და რა
ნაბიჯები გადადგათ, თუ აღმოაჩენთ ჭრილობებს, წყლულებს ან
შეშუპებას.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ
ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი, საქართველოს
პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "დიაბეტური ფეხების მოვლა: გართულებების პრევენცია (დიაბეტის
მართვა)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-055)



+995 598 43 50 34

Info@accreditation.ge

www.shenikimi.ge

რატომ არის მნიშვნელოვანი დიაბეტური ფეხების მოვლა?

1. ცირკულაციისა და ნერვების დაზიანება

• როგორ მოქმედებს დიაბეტი ფეხებზე? - შაქრიანი დიაბეტი იწვევს სისხლის ცუდ მიმოქცევას და ნერვების დაზიანებას, რაც ართულებს ჭრილობების შეხორცებას და ზრდის ინფექციების რისკს.

2. ინფექციებისა და წყლულების რისკი

• რა რისკები არსებობს? - სისხლის არასწორი მიმოქცევა და ნერვების დაზიანება ზრდის ინფექციებისა და წყლულების განვითარების რისკს. მნიშვნელოვანია, რომ დიაბეტიანმა პაციენტებმა ყოველდღიურად აკონტროლონ და მოუარონ ფეხებს, რათა თავიდან აიცილონ გართულებები.

როგორ მოვუაროთ დიაბეტურ ფეხებს?

1. ყოველდღიური შემოწმება

• როგორ შევამოწმოთ ფეხები? - ყოველდღიურად შეამოწმეთ ფეხები ჭრილობების, წყლულების, ბუშტუკების ან შეშუპების ნიშნებზე. საჭიროების შემთხვევაში, გამოიყენეთ სარკე. განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ თითებს, ქუსლებსა და ფეხის კიდეებს.

2. ფეხების მოვლა და ჰიგიენა

• როგორ მოვუაროთ ფეხებს? - ყოველდღიურად დაიბანეთ ფეხები თბილი წყლით და რბილი საპნით. კარგად გააშრეთ, განსაკუთრებით თითებს შორის, რათა თავიდან აიცილოთ ინფექციები. კანის დასატენიანებლად გამოიყენეთ დამატენიანებელი კრემი, მაგრამ მოერიდეთ მის წასმას თითებს შორის.

3. სწორი ფეხსაცმლის ტარება

• რატომ არის საჭირო სწორი ფეხსაცმელი? - კომფორტული, სწორად მორგებული ფეხსაცმელი იცავს ფეხებს და ამცირებს ჭრილობებისა და წყლულების რისკს. მოერიდეთ მჭიდრო ან არასასურველ ფეხსაცმელს.

როდის უნდა მიმართოთ ექიმს?

1. ჭრილობები, წყლულები და შეშუპება

• როდის არის საჭირო დახმარება? - თუ შეამჩნიეთ ჭრილობას, წყლულს ან შეშუპებას, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს. დროული მკურნალობა ხელს უშლის ინფექციებსა და გართულებებს.

2. ინფექციის ნიშნები

• რა არის ინფექციის ნიშნები? - სინითლე, კანის გაცხელება, გამონადენი ან გაძლიერებული ტკივილი შეიძლება მიუთითებდეს ინფექციაზე, რაც საჭიროებს დაუყოვნებლივ სამედიცინო დახმარებას.



როგორ ავიცილოთ დიაბეტური ფეხების გართულებები?

1. სისხლში შაქრის კონტროლი

• რატომ არის ეს მნიშვნელოვანი? - გართულებების თავიდან აცილების საუკეთესო გზა არის სისხლში შაქრის დონის კონტროლი, რაც ამცირებს ნერვებისა და სისხლძარღვების დაზიანების რისკს.

2. რეგულარული ვიზიტები ექიმთან

• ექიმთან რეგულარული ვიზიტი მნიშვნელოვანია, რათა ფეხების მდგომარეობა ყოველწლიურად შემოწმდეს პროფესიონალის მიერ.

დასკვნა

დიაბეტური ფეხების მოვლა მნიშვნელოვანია გართულებების თავიდან აცილების მიზნით. ყოველდღიური შემოწმება, სწორი ფეხსაცმლის ტარება და ჰიგიენის დაცვა ხელს უწყობს წყლულების, ინფექციებისა და ფეხის დაკარგვის რისკის შემცირებას.