**Gluleaves**

Deutsch

* Was ist ein diabetischer Fuß?
* oft verursacht durch Diabetes, sekundär durch Ischämie, Neuropathie, Infektionen, die zu Fußschmerzen, Geschwüren oder Gangrän führen
* Die Ferse, die Zehenknochen und die gewichtstragenden Bereiche des Fußes sind die bevorzugten Stellen für Läsionen, die das Gehen erschweren
* Schätzungsweise 4 Millionen Menschen mit Diabetes entwickeln jedes Jahr weltweit ein diabetisches Fußgeschwür, und alle 20 Sekunden muss ein Diabetiker aufgrund einer nicht heilenden diabetischen Fußgeschwürwunde amputiert werden
* Warum ist es schwierig, einen diabetischen Fuß zu heilen?
* chronisch hoher Blutzucker führt zu degenerativen Nekrosen von Blutgefäßen und Nerven
* Unterernährung, geringe Immunität, infektionsanfällige Traumata
* Die Patienten sind oft älter, haben eine Vorgeschichte mit medizinischen Problemen und achten nicht auf die Fußpflege
* Auf welche Vorstufen des diabetischen Fußes muss man achten? (für Menschen mit Diabetes)
* Taubheitsgefühl und Kribbeln in den unteren Gliedmaßen, das Gefühl, auf Baumwolle an den Fußsohlen zu treten, intermittierende Schmerzen in den unteren Gliedmaßen beim Gehen, Schmerzen in der Nacht
* kalte Füße, verdunkelte Haut, Hyperpigmentierung
* Dumpfes oder fehlendes Gefühl in den Füßen
* Wie kann man dem diabetischen Fuß entgehen?
* Halten Sie Ihren Blutzucker unter Kontrolle, um Hyperglykämie, Hyperlipidämie und Bluthochdruck zu vermeiden
* Hören Sie auf zu rauchen und zu trinken, ernähren Sie sich vernünftig mit einer guten Mischung aus Fleisch und Gemüse, achten Sie auf die Zufuhr von Vitaminen, Mineralien und Proteinen
* 30-60 Minuten tägliches Waden- und Fußtraining, z. B. Beinschütteln, Fersenheben, Knöchelpumpen, Kniebeugen
* Täglich 5-10 Minuten lang mit warmem Wasser unter 37°C die Füße waschen, sanft mit einem hellen, weichen Handtuch abtrocknen
* Massieren Sie morgens und abends 3-5 Minuten lang die Füße und die unteren Gliedmaßen, indem Sie den großen und den kleinen Piriformis-Muskel in der Handfläche massieren, beginnend bei den Zehen
* Wählen Sie geeignetes, der Fußform entsprechendes, atmungsaktives Schuhwerk ohne abstehende Nähte und wechseln Sie bei Schweißfüßen regelmäßig das Schuhwerk
* Schneiden Sie die Zehennägel flach und stutzen Sie die Seiten der Zehennägel ab, um ein Abschaben der Füße zu verhindern
* Patienten, die eine Gefäßverengung oder einen Gefäßverschluss der unteren Gliedmaßen entwickelt haben, wird empfohlen, alle 3 Monate zu regelmäßigen Kontrolluntersuchungen ins Krankenhaus zu kommen
* Was sollte ich tun, wenn ich einen diabetischen Fuß bekomme?
* Begeben Sie sich umgehend ins Krankenhaus, lassen Sie die Wunde wechseln und halten Sie den Verband sauber
* Um Druck auf die Wunde zu vermeiden, können Hilfsmittel wie z. B. vollflächige Gipsstützschuhe und druckreduzierende Schuhe verwendet werden