

→ OINAK NOLA ZAINDU OIN DIABETIKOIA PREBENITZEKO



Diabetesari buruzko informazioa

Diabetesa duten pertsonak **oin diabetikoa** deritzon konplikazio bat garatzeko arriskua dute. **Zauri eta ultzera** hauek odoleko glukosa-maila denbora luzez altua denean agertzen dira, arazoak sortzen baititu nerbio-sisteman eta odol-zirkulazioan.

Horren ondorioz nerbioak kaltetuta daudenez, pertsonak **ez du nabaritzen** oinetan baba edo ebaki bat duela, eta odol-hodiak kaltetuta badaude, larruazala ahulagoa da kolpe eta urraduretan, eta zauriek **denbora luzea behar dute sendatzeko**.

Horregatik, **oinen zainketa berezia** egitea gomendatzen da.



HOBETU OINETAKO ODOL-ZIRKULAZIOA

- Erretzen baduzu, oin diabetikoa izateko arriskua gutxitzeko eta zirkulazioa hobetzeko lehen urratsa **tabakoa** eta horrekin lotutako beste gailu batzuk **kontsumitzeari uztea** da.
- Esertzen zarenean **oinak altu jarri**, aldaken parean.
- Egunero mugitu behatzak, tolestu eta luzatu minutu batzuez.
- **Mugitu oinak** gora eta behera, eta bira itzazu.
- Erabili kotoizko edo artilezko **galtzerdiak edo galtzetak**, estuegiak ez direnak eta josturarik gabekoak. Saiatu egunero aldatzen.



ZAINDU OINEN ETA AZAZKALEN HIGIENEA

- **Aztertu oinak egunero**. Egiaztatu ez dagoela eremu gorrikerik, kailurik, babarik, pitzadurarik edo zauririk. Aztertu oinazpia, azazkalak eta hatzen artean. Ispilu bat erabil dezakezu, edo hurbileko pertsoneri laguntza eskatu.
- **Egunero garbitu oinak** xaboi neutroa eta ur epela (32-35 °C) erabiliz. Ez utzi uretan 5 minutu baino gehiagoz, eta lehortu ondo, baita hatzen artean ere, eskuoihal leun batekin, igurtzi gabe. Krema hidratatzailea erabil dezakezu pitzadurak saihesteko, baina ez erabili hatzen artean.
- **Kailuak azaltzen badira**, ez erabili objektu zorrotzik edo ziztakaririk horiek kentzeko. Garbitu ondoren, apar-harri batekin limatu ditzakezu. Joan podologia-zerbitzu batera.
- **Zaindu azazkalak**. Mantendu azazkalak motz kartoizko lima batekin; hobe da moztu behar ez izatea. Lerro zuzenean limatu behar dira, maiztasunez. Moztu behar badituzu, erabili punta biribileko guraizeak, eta zuzen utzi, milimetro bat luze. Azazkal lodiak badituzu, zaintzea zaila suertatzen bazaizu edo ondo ikusten ez baduzu, joan podologia-zerbitzu batera.
- **Ez jarri gauza beroak edo hotzak zuzenean oinen gainean** (berogailua, manta elektrikoa, ur beroko poltsak, izotza...).



➔ OINAK NOLA ZAINDU OIN DIABETIKOAK PREBENITZEKO

ERABILI OINETAKO EGOKIAK

- Ez ibili oinutsik.
- Hobe da oinetako berriak pixkanaka erabiltzen hastea.
- Oinetakoak jantzi aurretik, egiaztatu ez duela larruazala kaltetu dezakeen objekturik edo josturarik.

Nolakoak izan behar dira oinetakoak?

- 1 Oinera egokitu behar dira, erosoak izateko. Ez dute oina estutu behar, ezta nasaiegi geratu ere.
- 2 Oinetakoa itxia izan behar da, punta zabal eta biribilekoa, marruskadura saihesteko.
- 3 Erabili lokarriak edo belkroa, oinetakoa ondo eusteko.
- 4 Oin-aurrearen eremua zabala izan behar da, likrazkoa (material elastikoa eta malgua), oinaren formara egokitzeko eta ibiltzean behatzak mugitu ahal izateko.
- 5 Oinetakoaren atzeko aldea erdi-zurruna izan behar da, oinkadaren egonkortasuna hobetzeko eta gehiago arintzeko.
- 6 Barrualdea leuna izan behar da. Irregularitasunek kalteak eragin ditzakete larruazalean.
- 7 Zola gomazkoa eta irristagaitza izan behar da, oinkada arintzeko eta kolpeak edo ererikoak eragiten dituzten irristatzeak saihesteko.
- 8 Oinetakoaren materialak arinak, transpiragarriak eta malguak izan behar dira (larrua, adibidez).
- 9 Ez ibili takoiekin. Takoiak erabiltzen badituzu, zabalak izan daitezela eta gehienez ere 5 cm-koak, oreka ez galtzeko.
- 10 Oinetako ortopedikoak erabiltzen badituzu, aukeratu zure oin-aurrearen formara gehien egokitzen den zabalera.
- 11 Oinetakoetan silikonazko barne-zolak edo ortesiak erabiltzen badituzu, egiaztatu luzera eta zabalera egokiak diren.



NOIZ KONTSULTATU?

Hitz egin zure osasun-taldearekin oinetan honako hauek hautematen badituzu:

- Zauri edo ultzera bat.
- Egun gutxira sendatzen ez den ebaki, anpoila edo hematoma bat.
- Larruazala gorrituta, handituta, bero edo minduta. Infekzio baten adierazgarri izan liteke.
- Barruan odol lehorra duen kailuren bat. Larruazalaren azpiko lesio bat izan liteke.



INFORMAZIO INTERESGARRIA

Bideoa: "Oinen zainketak oin diabetikoaren lesioak prebenitzeko"

