



## Φροντίστε τα πόδια σας!

1. **Ελέγχετε τα πόδια σας καθημερινά** για τυχόν τραυματισμούς, γρατζουνιές, φουσκάλες, κάλους, αλλαγές στο χρώμα ή οτιδήποτε ασυνήθιστο. Πρέπει να εξετάζετε προσεκτικά όλο το πόδι, το πέλμα και ανάμεσα στα δάκτυλα. Αν είναι απαραίτητο, χρησιμοποιήστε καθρεφτάκι. Σε περίπτωση που αντιληφθείτε κάτι, αποφύγετε τις εμπειρικές θεραπείες. Επισκεφθείτε έναν ειδικό.
2. **Πλένετε τα πόδια σας καθημερινά** με χλιαρό νερό. Δοκιμάστε τη θερμοκρασία του νερού με το χέρι (καλύτερα με τον αγκώνα) πριν βάλετε μέσα τα πόδια σας. Μην αφήνετε τα πόδια σας να μουλιάζουν για πολλή ώρα.
3. **Σκουπίζετε τα πόδια σας καλά** με μια καθαρή και στεγνή πετσέτα, ιδιαίτερα ανάμεσα στα δάκτυλα.
4. **Ενυδατώστε τα πόδια σας** αν το δέρμα είναι ξερό. Υπάρχουν στα φαρμακεία ειδικές κρέμες ή αφροί για διαβητικούς.
5. **Μην περπατάτε ξυπόλυτοι**, μέσα ή έξω από το σπίτι (πχ στην παραλία).
6. **Κρατήστε τα πόδια σας μακριά από πηγές θερμότητας**. Μην τα βάζετε ποτέ κοντά σε καλοριφέρ, θερμάστρες ή τζάκι.
7. **Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα** για την περιποίηση των ποδιών. Καλύτερα να χρησιμοποιείτε λίμα για τα νύχια σας, παρά ψαλίδι. Ποτέ μη βάζετε χημικά διαλύματα. Αφήστε την περιποίηση των νυχιών και των κάλων στους ειδικούς.
8. **Ελέγχετε πάντα το εσωτερικό των παπουτσιών** πριν τα φορέσετε. Ένα μικρό πετραδάκι ή μια χαλασμένη ραφή μπορεί να κάνει ανεπανόρθωτη ζημιά.
9. **Προμηθευτείτε κατάλληλα παπούτσια**. Κατάλληλα είναι τα παπούτσια που έχουν βαθύ και ευρύ πέλμα, χαμηλό τακούνι, λείες εσωτερικές ραφές, σκληρή σόλα, μαλακό πάτο και μαλακό πάνω μέρος, ενώ δένουν με κορδόνια ώστε το πόδι να είναι σταθερό. Μια καλή επιλογή είναι τα αθλητικά παπούτσια. Ιδανικά, υπάρχουν ειδικά καταστήματα με παπούτσια για διαβητικούς, με πάτους φτιαγμένους ειδικά για τον καθένα (μετά από ειδική μέτρηση και καλούπι του ποδιού).
10. **Όταν αγοράζετε παπούτσια**, μην επαναπαύεστε στο ότι τα νιώθετε καλά στα πόδια σας. Μετρήστε το πόδι σας με τη σόλα του παπουτσιού. Μπορεί το σωστό νούμερο να σας φαίνεται πολύ χαλαρό, αλλά αυτό μπορεί να οφείλεται στη νευροπάθεια. Ποτέ μην αγοράζετε παπούτσια το πρωί (γιατί το ίδιο παπούτσι μπορεί να σας είναι στενό το απόγευμα, όταν τα πόδια θα είναι πιο πρησμένα). Ποτέ μη φοράτε καινούργια παπούτσια για περισσότερο από 1-2 ώρες τις πρώτες μέρες και, όταν τα βγάλετε, πάντα ελέγχετε τα πόδια σας για σημάδια τριβής.