



**Diabetea
duten
pertsonen
oinak
nola
zaindu**

Egilea: Osasun Departamentua
Nafarraako Osasun Zerbitzua / Osasunbidea
Diseinua eta marrazkiak: Ana Jaurrieta Peman
© NAFARROAKO GOBERNUA
Osasun Departamentua
G.L.: NA-2008-1993
Imprimizailea: Huarte Gráfica

Debekatuta dago dokumentu hau osorik edo zotiz kopiatzea.

SARRERA

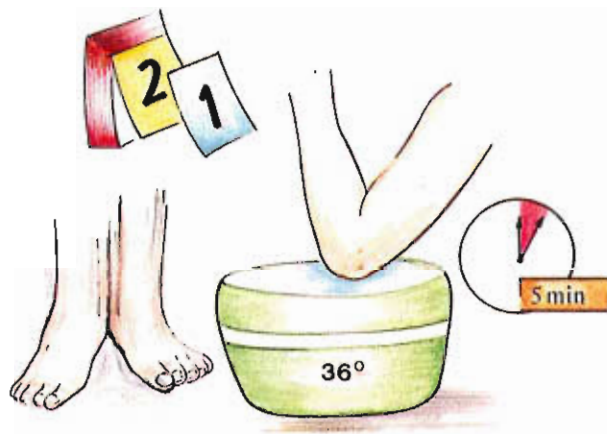
Diabetea duten pertsonak besteek baino posibilitate gehiago dute oinetan arazoak izateko; horregatik, ezinbestekoa suertatzen zaie haiek zaintzea.

Hanka-oinetako odol zirkulazioa gutxitu egiten da adinean gora egin ahala, are gehiago diabetearen ondorioz. Sentikortasuna ere murrizten denez (neuropatia diabetikoaren ondorioz), diabetea duten pertsonak joera handiagoa dute oinetako infekzioak hartzeko.

Diabetea zaintzeaz gain, oinak zaindu beharko zenituzke egunero minutu batzuetan horrela arazoak galaraziko dituzu. Jarraibideak ondoko hauek dira:

- Beti ere, oinak ongi mantendu: garbiak, zauri, urradura edo sumindurarik gabe, lehorregi eta bustiegi egon ez daitezen, hori guztia infekzioei aurrea hartzeko.
- Hanketan odolaren zirkulazioa habetu eta oinen nerbioen sentikortasuna handiagotu. Adibidez, tabakoa, bero eta hotz handiak, alkohola eta bestelako drogak kaltegarriak izan daitezke.

HIGIENEA ETA ZAINKETAK



- Oinak uretan sartu aurretik, egiazta ezazu ura epel dagoen.



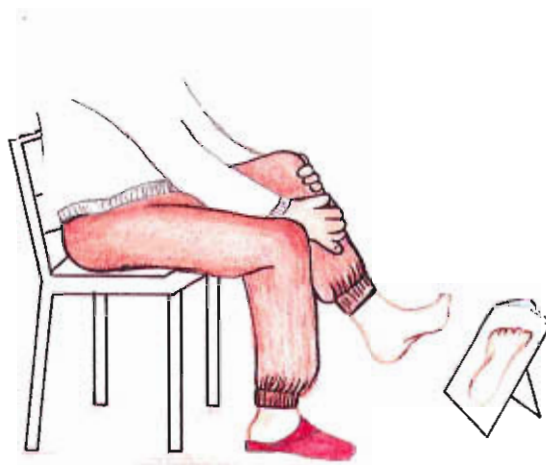
- Garbi itzazu egunero, behatzen arteko aldeak ahaztu gabe, ur epel eta xaboi neutroarekin, bost minutuz gutxienez uretan sartuak izan gabe.

HIGIENEA ETA ZAINKETAK

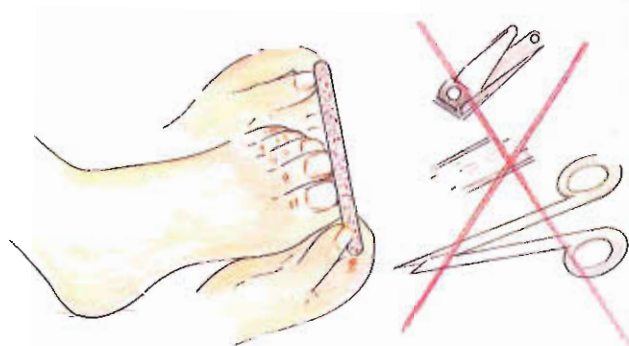
- Lehor itzazu ongi oinak, batez ere behatzen arteko aldeak, esku-oihal leun batez eta igurtzi gabe.



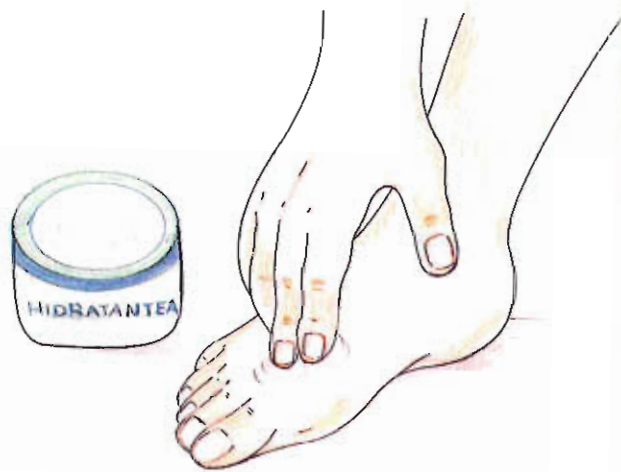
- Astean behin, begira itzazu oinak arretaz, lesiorik duten ikusteko. Zerorrek ezin baldin baduzu egin, egizu ispilu edo beste pertsona baten laguntzarekin. Azazkal oker, gogorrune edo makorrik ... aurkitzen baduzu, beharrezkoa izanen da podologoarengana jotzea.



HIGIENEA ETA ZAINKETAK



- Azazkalak alde batetik bestera karraskatu, beti zuzenki, eta bakarrik behatzetik ateratzen den aldea. Ezin baduzu ongi egin, eskatu laguntza etxeko bati edo podologoari.



- Oinak lehor edo arrailatuak badaude, eman iezaiezu krema hidratante bat (eskuetakoa bezalakoa) behatzen arteko aldeak bazter utzirik.

HIGIENEA ETA ZAINKETAK

- Jantzi itzazu estutzen ez duten galtzerdi garbiak, ahal bada material naturalekoak: kotoia, artilea, linoa, haria. Oinak hotz badituzu, erabil itzazu artilezko edo kotoizko galtzerdiak.

- Zapatak beti galtzerdiekin erabiliko dira. Jarri aurretik, begira ezazu egunero zapataren barnera (harrixxak, iltzeak...).



ZAPATAK

- Zapata berrien ezaugarriak:
Zapata berriak larruzkoak izanen dira, eroxoak eta barneko aldera ateratzen den josturarik gabeak.
Oinei ongi egokituko zaizkie eta eroxoak izanen, behatzentzat lekua utziz, punta estuak baztertuz eta orpoaren aldeari ongi eutsiz (ez oso biguin ez oso gogor).
Ez eraman takoi altu edo laurik (2-5 cm.)
- Zapata berriak probatzeko orduan egokiena arratsaldearen bukaera da, oinak handituen dauden ordua baita. Ez duzu igurtzi edo esturarik sentitu behar.
- Oinak oso desitxuratuak baldin badituzu, erabil itzazu zapata berriak.



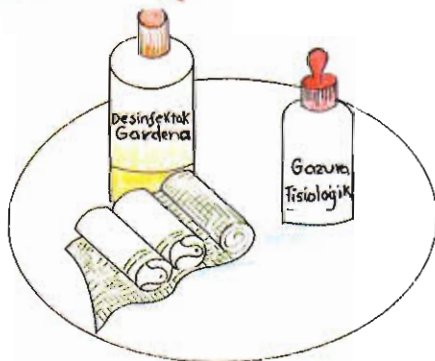
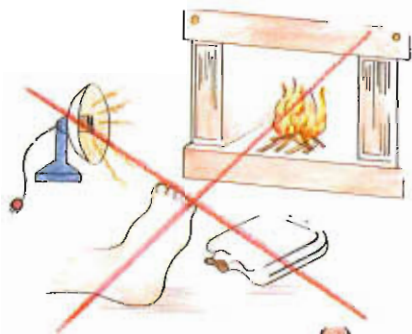
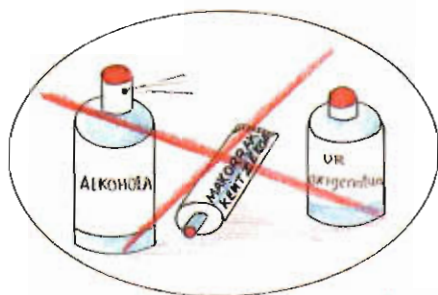
NOLA ERABILI



- Aurreneko egunetan, komeni da denbora laburrez eramatea (ordu erditik ordubetera).
- Gero, erabil itzazu txandaka zapata berriak eta zaharrak.
- Erabiliaren erabiliz zapatak desitxuratuak daudenean, eros itzazu berriak.
- Ez da komeni zapatilak luzaro erabiltzea, oinak aiseago desitxura daitezkeelako.
- Komeni da egunean zehar zapata desberdinak erabiltzea.

NOLA ERABILI

AHOLKU OROKORRAK



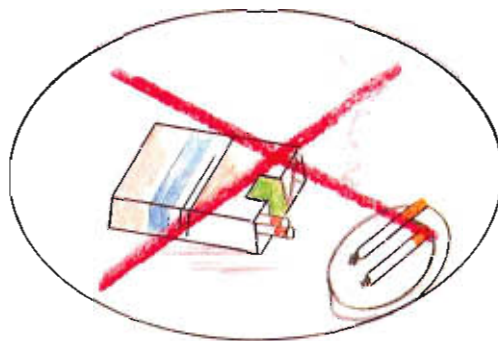
AHOLKU OROKORRAK

- Ez ezazu makor, gogorrune edo azalik moztu. Eska iezaiozu ongi ikusten duen pertsona bati (senarra, emaztea, seme-alabaren bat...). Ez ezazu makor-sendagairik erabili. Behar baldin baduzu, joan zaitez podologoarengana.
- Ez zaitez oinutsik edo sandaliez ibili, hondartza eta igerilekuetan salbu, hor zapata irekiak erabiliko baitituzu.
- Ez ezazu ur beroko poltsarik erabili eta ez hurbildu oinak su, berogailu eta abarretara.
- Zauririk agertuko balitz. Ez ezazu koloredun desinfektanterik erabili (merkromina), urradurak sor ditzake larruazalean eta ez dute zaurien bilakaera ikusten uzten.
- Zauriak hobera jotzen ez badu, joan zaitez erizainarengana.

AHOLKU OROKORRAK

- Ez ezazu erre, tabakoak oinen odol-fluxua murriz dezake eta; alkohola eta oinetako nerbioei kalte egin diezaiekeen bestelako drogarik ez hartu.

- Mugi ezazu gorputza; ariketa fisikoak zirkulazioa eta atal horietako odol-fluxua hobetuko ditu.



AHOLKU OROKORRAK

PERTSONA HELDUENTZAKO PROGRAMA

DIABETEA



Nafarroako Gobernua
Osasun Departamentua