

15 Regeln bei Durchblutungsstörungen und Zuckerkrankheit

1. Rauchen Sie nicht oder versuchen Sie schnellstens damit aufzuhören.
2. Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Füße und Zehenzwischenräume auf Blasen, Risse und Kratzer. Für die Fußsohlen kann ein Spiegel nützlich sein.
3. Waschen Sie die Zehen täglich und trocknen Sie sorgfältig die Zwischenräume der Zehen ab.
4. Vermeiden Sie extreme Temperaturen.
5. Prüfen Sie die Wassertemperatur vor einem Fußbad.
6. Bei kalten Füßen in der Nacht tragen Sie warme Socken, aber verwenden Sie nie Wärmflasche oder Heizkissen.
7. Verwenden Sie keine chemischen Mittel zur Entfernung von Hornschwielen oder Hühneraugen.
8. Kontrollieren Sie täglich das Innere der Schuhe auf Fremdkörper, Nagelspitzen oder Falten des Futters.
9. Tragen Sie gut sitzende, jedoch keine einschnürenden Strümpfe und wechseln sie täglich. Tragen Sie nie Schuhe ohne Strümpfe.
10. Neue Schuhe sollen schon beim Kauf bequem sitzen. Verlassen Sie sich nicht darauf, dass die Schuhe sich beim Gebrauch weiten.
11. Laufen Sie nie barfuß, besonders nicht in Schwimmbädern oder auf heißem Sand an Stränden.
12. Schneiden Sie Ihre Nägel gerade ab.
13. Schneiden Sie Hornschwielen und Hühneraugen nicht selber. Wenn nötig, gehen Sie zur Fußpflege. Sagen Sie Ihrem Fußpfleger unbedingt, dass Sie an Durchblutungsstörungen leiden.
14. Gehen Sie regelmäßig zu Ihrem Arzt und legen Sie Wert darauf, dass Ihre Füße jedes Mal untersucht werden.
15. Wenn Sie Verletzungen am Fuß haben, ist eine tägliche Wundkontrolle notwendig. Heilt die Verletzung nicht ab oder entzündet sich, gehen Sie schnell zum Arzt.