

# SZEMÉLYI HIGIÉNÉS TANÁCSOK CUKORBETEGEKNEK

Miért fontos beszélnünk a személyi higiéniáról cukorbetegségben?

**MERT CUKORBETEGBEN MEGNŐ A KÜLÖNFÉLE FERTŐZÉSES EREDETŰ BETEGSÉGEK KIALAKULÁSÁNAK A VESZÉLYE.**

## ENNEK OKAI A KÖVETKEZŐK:

- a cukorbetegség rontja a kórokozók elleni védekező mechanizmusokat
- a magas vércukorszint elősegíti baktériumok, gombák szaporodását
- a vizelettel távozó cukor a húgyivarszerve fertőzések eredetű megbetegedésére hajlamosít
- a bőr felületen sérülésből alsó végtagi (elsősorban a lábujjak, lábfej) fekélyek, üszkösödés, és akár súlyos életet veszélyeztető állapot (szepszis) alakulhat ki, mely a végtag amputációjához vezethet.

**Amennyiben olyan modern gyógyszert szed, melynek hatására jelentősen megnő a vizelettel kiürített cukor mennyisége, fokozottan szükséges figyelni a személyi higiéniára.**

Húgyivarszervi fertőzések alakulhatnak ki, amennyiben tartósan magas a vércukorszint és nem megfelelően tisztálkodik.

## AZ ALÁBBI TÜNETEK JELENTKEZHETNEK:

- húgyivarszervi fertőzések tünetei: vizeléskor égő csípő érzés
- zavaros vizelet
- deréktáji vagy alhasi fájdalom

Nőknél a hüvelyi gombás fertőzés kialakulása viszkető, égő érzéssel társul. Ezen tünetek jelentkezésekor azonnal orvoshoz kell fordulni.

## HOGYAN LEHET MEGELŐZNI, HOGY A FENTI TÜNETEKSEL JELENTKEZŐ BETEGSÉGEK KIALAKULJANAK?

**ELENGEDHETETLENÜL SZÜKSÉGES A JÓ VÉRCUKORSZINT MEGTARTÁSA, DE EMELLETT A SZEMÉLYI HIGIÉNIÁRA NAGY GONDOT KELL FORDÍTANI:**

### TELJES TEST LEMOSÁSÁT –

LEHETŐSÉG SZERINT ZUHANYOZÁST – RENDSZERESEN, NAPONTA 1X SZÜKSÉGES VÉGEZNI. FONTOS AZ INTIM TESTRÉSZEK ÉS KÖRNYÉKÉNEK TISZTÁN TARTÁSA.



## VIZELÉS ÉS SZÉKLET ÜRÍTÉS

KÖVETŐEN TISZTÁRA KELL TÖRÖLNI A NEMISZERV KÖRNYÉKÉT, SZÉKELÉS UTÁN LEHETŐSÉG SZERINT MÉG PUHA, BABATÖRLŐKENDŐT IS JAVASOLT HASZNÁLNI.



Amennyiben van rá lehetőség, úgy székélést követően javasolt zuhannyal és szappannal/tusfürdővel megmosakodni, szárazra törölközni.



### NŐK ESETÉBEN

AZ INTIM TESTRÉSZ TISZTÍTÁSA A GÁTTÓL A VÉGBÉL FELÉ TÖRTÉNYEN ANNAK ÉRDEKÉBEN, HOGY A VÉGBÉL KÓROKOZÓI NE JUSSANAK A HÜVELYBE.

MENSTRUÁCIÓ ESETÉN FOKOZOTTAN KELL FIGYELNI A TISZTÁLKODÁSRA, NAPONTA TÖBBSZÖR LEMOSÁSSAL, PUHA TÖRÜLKÖZŐVEL VALÓ SZÁRAZRA TÖRLÉSSSEL.



### FÉRFIAK ESETÉBEN

A TISZTÁLKODÁSKOR SZÜKSÉGES A MAKK BŐRÉNEK HÁTRAHÚZÁSA, ÉS EZT KÖVETŐEN A NEMI SZERV MEGTISZTÍTÁSA (A MAKK ALATT ÖSSZEGYÜLT ÉS EL NEM TÁVOLÍTOTT FAGGYÚSZERŰ VÁLADÉK GYULLADÁST OKOZHAT, EMELLETT A KEZELÉSBEN ALKALMAZOTT – VIZELETBEN CUKROT NAGY MENNYISÉGBEN KIÜRÍTŐ – GYÓGYSZER JELENTŐSEN MEGNÖVELHETI A HÚGYIVARSZERVI GYULLADÁSOS BETEGSÉGEK KIALAKULÁSÁNAK VESZÉLYÉT).



BŐR, NYÁLKAHÁRTYA FELÜLETET KIDÖRZSÖLÉSTŐL VÉDENI KELL, HASZNÁLJON LEHETŐLEG LÉGÁTERESZTŐ ANYAGBÓL KÉSZÜLT PAMUT FEHÉRNMŰT ÉS NAPONTA VÁLTSZA AZT.

**Normális vércukorszintet biztosítva tartósan,  
a fenti higiénés szabályokat betartva elkerülhetők  
a fertőzések.**

SZERZŐ: DR. GROSZ ANDREA JUDIT

A kiadvány megjelenését az MSD Pharma Hungary Kft. tette lehetővé. Az itt közölt információk a szerző nézeteit tükrözik, melyek eltérhetnek az MSD Pharma Hungary Kft. álláspontjától, és nem helyettesítik a beteg kezelőorvosának véleményét. Az Ön egészségi állapotával vagy kezelésével kapcsolatban az elsődleges információs forrás a kezelőorvosa kell legyen, ezért ha bármilyen kérdése merül fel, lépjen kapcsolatba kezelőorvosával!



MSD Pharma Hungary Kft.  
1095 Budapest, Lechner Ödön fasor 8.,  
Telefon: 06-1-888-5300, Fax: 06-1-888-5388, hungary\_msd@merck.com,

Lezárás dátuma: 2019. január 14.  
DIAB-1244265-0020