Suchá kůže, otlaky a praskliny: proč by se diabetici měli hýčkat jako v lázních

14.11.2025 - Pavla Mudrochová | Mgr. Pavla Mudrochová

Lékaři upozorňují, že péče o pokožku a nohy u diabetiků není kosmetika, ale nutnost. Rozsvěcením modrých světel si lidé Každý rok si 14. listopadu připomínají Světový den diabetu. Diabetes je nemoc, která dnes v Česku postihuje téměř 800 000 lidí, přitom zdaleka neohrožuje jen hladinu cukru v krvi. Lékaři varují, že „neviditelné“ komplikace, jako jsou poškozená kůže, infekce a syndrom diabetické nohy, mohou mít tragické následky.

„Pacient s diabetem by neměl podceňovat péči o pokožku celého těla a už vůbec ne o nohy. Drobná prasklina či otlak mohou být vstupní branou k vážné vážnému problému. Denní kontrola, vhodná obuv, kvalitní hydratace a včasná návštěva specialisty jsou klíčem ke kvalitnímu životu i při cukrovce,“ **MUDr. Petra Trojanová**, vedoucí lékařka, primářka a soudní znalkyně v oboru zdravotnictví z **Lékařského centra Lázně v Brně**, která dlouhodobě upozorňuje, že právě pokožka bývá zrcadlem celkového stavu diabetika.

Podle dat *International Diabetes Federation**[1]* žije v České republice téměř **800 000 lidí s diagnózou diabetu**, což odpovídá zhruba deseti procentům dospělé populace. Počet nemocných navíc každoročně stoupá – podle *World Bank* vzrostla prevalence diabetu v Česku z 5,3 % v roce 2011 na více než 7 % v roce 2021. Odhady organizace *Inovace pro život* naznačují, že do roku 2030 by se tento počet mohl přiblížit až **1,3 milionu pacientů**).

Rostoucí počet nemocných se neprojevuje jen v ambulancích diabetologů. Diabetes má zásadní vliv i na kůži – podle odborníků postihují **kožní komplikace 25 až 50 % všech diabetiků**. „U těchto pacientů je klíčová nejen dobrá glykémie, ale také precizní péče o pleť a nohy – není to kosmetická záležitost," upozorňuje *MUDr. Pavlína Piťhová, Ph.D.*, autorka odborného článku v časopise *Dermatologie pro praxi* (dermatologiepropraxi.cz).

Suchá, svědící kůže, plísňové infekce či pomalu se hojící ranky, to jsou typické projevy cukrovky na pokožce. *„Suchá, svědící kůže a častá mikrotraumata jsou pro diabetika výrazně riziková. Nejde o přímý důsledek délky trvání onemocnění, ale o celkové oslabení bariérové funkce kůže,"* dodává dermatoložka *MUDr. Lenka Petruželková, Ph.D.* v rozhovoru pro *DiaStyl.cz*.

Z dlouhodobého hlediska je však největším rizikem **syndrom diabetické nohy**, závažná komplikace, která se podle odborných studií objevuje u 5 až 10 % pacientů s cukrovkou. V průběhu života se s ní může setkat až 15 % diabetiků. *„Vyšetření rizika syndromu diabetické nohy by mělo být prováděno pravidelně u každého nemocného s diabetem. Pacienti v riziku by měli být dispenzarizováni diabetologem, a u vyššího rizika by měl jejich stav sledovat i podiatr,"* uvádí diabetoložka *MUDr. Vladimíra Fejfarová* v časopise *Vnitřní lékařství*. [2]

Odborníci z *American Academy of Dermatology* doporučují, aby diabetici denně kontrolovali pokožku nohou, včetně prostoru mezi prsty a každý den aplikovali hydratační přípravky s ceramidy. Vyhýbat by se měli parfemovaným produktům a vysušujícím mýdlům[3].

Péče o pleť a nohy tak patří mezi základní pilíře prevence diabetických komplikací. Zanedbání těchto oblastí může vést k infekcím, ulceracím i k amputacím, které každoročně postihnou stovky českých pacientů. „Správná péče o pokožku by měla být součástí diabetologické edukace stejně jako kontrola cukru v krvi. Často právě včasná péče rozhoduje o tom, zda pacient zůstane v plném zdraví," zdůrazňuje **MUDr. Petra Trojanová**.

Podle ní by se diabetici měli zaměřit na **každodenní hydrataci pokožky** přípravky s ureou, glycerinem či ceramidy, které posilují přirozenou ochrannou bariéru kůže. *„Kůže diabetika bývá suchá, křehká a má sklon k prasklinám. Ty mohou být vstupní branou infekce, proto je potřeba jí věnovat stejnou pozornost jako hladině cukru,"* doplňuje lékařka. Doporučuje také pravidelnou kontrolu nohou, nošení vhodné obuvi a v případě jakéhokoliv zarudnutí či otlaku včasnou konzultaci s odborníkem.

Jako doplněk běžné dermatologické péče lze využít i **jemné přírodní prostředky**, například masti s **měsíčkem lékařským nebo rakytníkem**, které napomáhají zklidnění a hojení pokožky. *„Přírodní složky mohou být vhodným doplňkem, ale ne náhradou léčby. Diabetici by měli volit pouze hypoalergenní přípravky bez alkoholu a syntetických parfemací, ideálně z lékárny,"* dodává MUDr. Trojanová.

Kontakt pro média:

Pavla Mudrochová

Tel.: 603 191 539

Email.: pavla@pavlamudrochova.cz

Zdrojové materiály: International Diabetes Federation, World Bank, Inovace pro život, Dermatologie pro praxi, DiaStyl.cz, Vnitřní lékařství, American Academy of Dermatology.

1 inovaceprozivot.cz

2 casopisvnitrnilekarstvi.cz

3 aad.org