

Fætur og sykursýki



FÉLAG ÍSLENSKRA FÓTAADGERDAFRÆÐINGA



SAMTÖK SYKURSJÚKRA

Eftirfarandi unnu að gerð þessa bæklinga:

Hrönn Sævarsdóttir, fóttaaðgerðafræðingur,
Margrét Jónsdóttir, fóttaaðgerðafræðingur,
Ósk Óskarsdóttir, fóttaaðgerðafræðingur,
Pálfríður Benjamínsdóttir, fóttaaðgerðafræðingur,
Sólrún Ó. Siguroddsdóttir, fóttaaðgerðafræðingur,

Jóhanna Jónasdóttir, læknir, veitti aðstoð við gerð bæklinga.

Myndskreyting: Erla Sigurðardóttir, myndlistarmaður.

Bæklingurinn er gefinn út af Samtökum Sykursjúkra í samvinnu við
Félag Íslenskra Fóttaaðgerðafræðinga.
Styrktaraðili Lyra sf., sérsverslun fyrir sykursjúka.

Prentsmíð (Hönnun, Umbrot, Myndvinnsla):
Prentsmíðajónusta Emils 898 0351
Prentun: Litróf
2001

Hvað er sykursýki?

Sykursýki er þegar blóðsykur er of hár af því að líkaminn getur ekki nýtt hann vegna skorts á insúlíni, sem brisið á að framleiða.

Sykur er öllum frumum líkamans nauðsynlegur sem orkugjafi líkt og bensín á bíl.

Til að frumur líkamans geti notað sykurinn þarf hann að komast inn í frumurnar og til þess þarf insúlín.

Talað er um tvær tegundir af sykursýki:

Týpa I – þar sem um algjöran insúlínskort í brisinu er að ræða og er meðhöndluð með því að sprauta insúlíni undir húð einu sinni til tvisvar á dag, ásamt mataræðisbreytingum. Ekki er hægt að gefa insúlín í töfluformi því það eyðileggst í meltingarveginum, magasýrunni þegar sykursýki kemur í ljós snemma á ævinni.

Týpa II – þá er brisið búið að hægja á starfsemi sinni, og framleiðir ekki nægjanlegt magn af insúlíni. Stundum er nægjanleg meðferð að sjúklingurinn grenni sig. Ef það gengur ekki, þarf að gefa sérstök lyf sem auka framleiðsluna og nýtinguna á insúlíni. Þessi lyf er hægt að gefa í töfluformi. Það er þessi tegund sem kemur yfirleitt í ljós eftir miðjan aldur.

Meðhöndlun sykursýki er mjög mikilvæg til að koma í veg fyrir fylgisjúkdóma, sem eru algengastir í augum, nýrum, taugum, hjarta og fótum.

Sykursýki og fætur

Fótasár er algengasti fylgisjúkdómur sykursýki. Meiri líkur eru á að sykursjúkir þurfi að leggjast inn á sjúkrahús vegna fótasára en nokkurra annarra fylgisjúkdóma sykursýki. Sykursýki getur leitt til lélegrar blóðrásar og skerts sársaukaskyns í fótum. Mikilvægt er að skilja hvernig fótasár myndast, þannig að hægt sé að koma í veg fyrir þau eða meðhöndla með sem bestum árangri.

Hvaða áhrif hefur sykursýki á fætur?

- a) Sykursýki getur valdið þrengingum og jafnvel stíflum í slagæðum sem flytja blóðið til fótleggjana. Við það minnkar blóðflæðið niður í fæturna og þeir fá ekki nægjanlegt súrefni sem er nauðsynlegt öllum frumum líkamans því annars líða þær súrefnisskort og deyja. Sár myndast þar sem frumurnar deyja vegna súrefnisskorts.
- b) Sykursýki getur einnig valdið taugaskemmdum í fótleggjum. Þegar tilfinningin minnkar í fótum vegna taugaskemmda geta komið upp vandamál án þess að þeirra verði vart. Skór geta nuddað eða baðvatn verið of heitt. Þetta getur valdið smá blöðrum eða minniháttar brunasárum án þess að sjúklingurinn veiti því athygli þar sem tilfinning er skert og óþæginda verður ekki vart. Ef þetta er ekki meðhöndlað strax í byrjun á viðeigandi hátt gæti það að lokum leitt til alvarlegs fótasárs.

Þegar þetta tvennt fer saman, minnkað sársaukaskyn og minnkað blóðflæði, er orðin veruleg hættu á að fótasár myndist.



Til að koma í veg fyrir fótasár er mikilvægt að:

1. meðhöndla sykursýkina samviskusamlega.
2. hætta að reykja.
3. borða hollan mat og sérfæði fyrir sykursjúka.
4. varast að ofkælast á fótum og fara í of heit böð.
5. stunda reglulega líkamsþjálfun, t.d. rösklega göngutúra.
6. gæta þess að sokkar og skór séu ekki of þröngir því það getur orsakað blöðrur og sár, sem erfitt getur verið að græða.
7. koma í reglubundið eftirlit til fótaaðgerðafræðings, sem getur skoðað og meðhöndlað fæturna og gefið góð ráð. Hjá yngra fólki nægir að koma einu sinni á ári ef engin fótasár eru til staðar.



Hvernig hægt er að fyrirbyggja fótasár á einfaldan hátt

Gott er að venja sig á að skoða fæturna á hverjum degi. Leita að siggmyndun (svæði með harðri þykkri húð) og sprungum í húðinni.

Til að auðvelda þessa skoðun er gott að nota spegil til að sjá undir iljarnar.

Ef þetta reynist erfitt, eða ef sjónin er ekki jafn góð og áður, ætti að reyna að fá einhvern annan til að skoða fæturna. Ef einhver hættumerki eru sjáanleg hafið þá samband við lækni þegar í stað.

Reynið aldrei að meðhöndla sár, líkþorn eða önnur fótavandamál sjálf, leitið aðstoðar fagfólks. Notið aldrei líkþornaplástra, þeir geta



valdið fótasárum.

Sjaldnast þurfa sykursjúkir öðruvísi meðhöndlun en aðrir einstaklingar. Almenn ráð um fótameðferð eiga við hér.

Almennt hreinlæti.

Fætur eru þvegnir á hverjum degi og notuð venjuleg baðsápa (handsápa) og volgt vatn. Fætur eru þerraðir vel með hreinu handklæði, sérstaklega á milli tákna. Það bætir ekkert að vera lengi í fótabaði, það gerir húðina gljúpa í fyrstu og síðan þurra sem eykur líkurnar á sárum.



Húð

Með því að bera rakakrem á húðina eftir bað stuðlum við að því að hún haldist heilbrigð.

Förðist að bera krem á milli tanna þar eð það svæði er nógu rakt fyrir. Ef þúður er látið á milli tanna ber að gæta þess að nota ekki svo mikið að það klessist því að þá skapast sýkingarhætta. Ef um mjög þykka og harða húð er að ræða er ráðlegt að leita aðstoðar fótaaðgerðafræðings.

Neglur

Neglur haldast heilbrigðar ef þær eru klipptar eftir lögum tágómanna. Einu sinni á 6 - 8 vikna fresti nægir venjulega.

Öruggst er að snyrta neglurnar með naglaklippum og naglaþjöl, sem fæst í lyfjabúðum.

Förðist að klippa niður með nöglunum eða að klippa þær of nálægt kviku. Þær eiga að veita tánum vörn. Það er úrelt ráð og rangt að klippa V í miðja nögl til að hindra að hún grói niður.

Ef tilfinningin er þannig að neglurnar nuddist í skónum þarf það ekki



að merkja að neglurnar séu of langar heldur er líklegt að skórnir séu of stuttir.

Varasamt er að hreinsa brúnir og hliðar tánaglanna með oddhvössum naglaskærum. Ef þörf er á að losa um óhreinindi og dauðar húðfrumur er ráðlegt að nota mjúkan tannbursta og bursta frá naglrótinni og fram eftir nöglinni. Ef erfitt er að hirða neglurnar ætti að leita aðstoðar fótá-
aðgerðafræðings.

Fótabúnaður

Réttir skór og sokkar/sokkabuxur stuðla að heilbrigði fótanna. Því er val á fótabúnaði mikilvægt.

Skór sem passa ekki vel jafnvel þó þeir virðist þægilegir geta valdið líkþornum, siggi, niðurgrónum nöglum, blöðrum og sárum. Ef um taugakvilla eða lélega blóðrás er að ræða mun áframhaldandi notkun á óheppilegum skóm að öllum líkindum auka vandann.

Þegar skór eru valdir er ekki nóg að þeir virðist þægilegir eða fallegir. Ef fólk með skert taugaboð finnur fyrir skónum þýðir það að þeir eru allt of þröngir!

Athugið sérstaklega að saumar geta valdið núningi og sárum.

Til að tryggja að skór passi þarf að mæla lengd og breidd fótanna.

Skór eiga a> vera:

- Breiðir
- Með rúmgott og fótlega tásvæði
- Með lágum hælum.



- Reimaðir eða festir með spennu til þess að hællinn haldist aftast í skónum og fóturinn renni ekki fram í skóna með þeim afleiðingum að tærnar klemmist fremst í þeim.

Fótaaðgerðafræðingar ráðleggja gjarnan um rétta stærð og lögun.

Skór skulu ávallt skoðaðir að innanverðu til að athuga hvort hvassir hlutir eða steinar leynist í þeim áður en farið er í þá. Varist krumpað innlegg og slitid fóður.

Forðast skal sokka eða sokkabuxur sem leggjast í fellingar eða eru með grófum saumum. Einnig sokka með stífri teygju því hún getur hindrað blóðflæðið. Aldrei ætti að nota slitna eða götótta sokka – þeir eru algeng orsök sáramyndunar.

Hvenær á að leita aðstoðar vegna fótakvilla?

- Ef minnstu sár og/eða afrifur eru á fótum.
- Ef sykursýki hefur varað í mörg ár og fætur aldrei verið skoðaðir, sérstaklega ef sykursýki er ekki í góðu jafnvægi.
- Ef viðkomandi á erfitt með að skoða eða hugsa um fæturna.
- Ef einhverjar spurningar vakna varðandi umhirðu fóta.

Hvar er hjálp að fá?

Aðstoðar má leita víða.

Eðlilegast er að snúa sér fyrst til heimilislæknisins. Hann mun síðan leiðbeina um áframhaldandi meðferð:

- a) á göngudeild sykursjúkra,
 - b) hjá hjúkrunarfræðingum sem sérhæfðir eru í sykursýki,
 - c) hjá löggiltum fótáaðgerðafræðingum. Þeir eru á einkastofum, vist heimilum aldraðra og á sjúkrahúsum víðsvegar um landið.
- Nánari upplýsingar er einnig hægt fá hjá Samtökum Sykursjúkra.



Hvers er að vænta þegar fætur eru skoðaðir?

Viðkomandi er beðinn um að fara úr sokkum og skóm svo hægt sé að skoða fætur og fótleggi.

Spurt er um heilsufar.

Mikilvægasta ástæða þeirra spurninga er að sá sem skoðar fætuna fái sem gleggsta mynd af heilsufari viðkomandi, svo hægt sé að veita bestu meðhöndlun.

Ennfremur má vænta eftirfarandi spurninga:

- Hefurðu fengið fótasár?
- Hvernig hirðir þú um fætur þína?
- Skoðar þú fæturna reglulega og eftir hverju leitar þú?
- Hvernig gengur að halda blóðsykrinum í lagi?

Hér gefst gott tækifæri til að spyrja spurninga og leita ráða.

Eftirfarandi próf verða gerð og ekkert þeirra veldur óþægindum eða sársauka.

Taugaboðapróf

Sá sem skoðar notar einföld áhöld til að athuga hvort um tilfinningaleysi eða dofa sé að ræða í fótum. Það er gert með því þrýsta áhaldi fremst á tærnar, á tábergið og hælinn. Viðbrögð eru athuguð og hvort munur finnst á heitu og köldu á húðinni.

Blóðflæðismæling

Púls í fótum og fótleggjum er athugaður til þess að fylgjast með blóðstreymi.

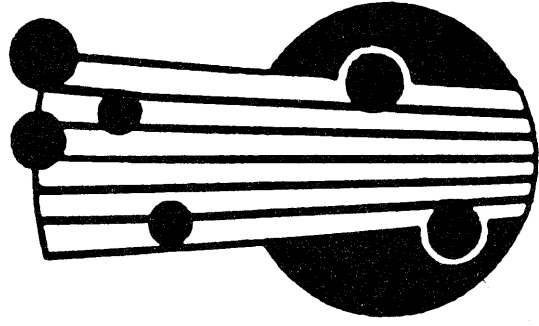
Tæki gætu verið notuð til að hlusta eftir blóðstreymi í slagæðum fóta og fótleggja. Blóðþrýstingur gæti verið tekinn á sama hátt og venjulega, nema í þessu tilfalli yrði hann tekinn á fæti.

Fótaskoðun

Athugað verður hvort á fótum sé líkþorn, hörð húð, kvillar í nöglum eða annað athugasvert og bent á viðeigandi meðhöndlun.

Við vonum að þessi bæklingur hafi hjálpað til að skilja betur nauðsyn þess að hugsa vel um fæturna. Hikið ekki við að leita ráða ef minnsti grunur leikur á að um sykursýki geti verið að ræða – sérfræðingar í sykursýki eru til þess að hjálpa.

Upplýsingar um fótaaðgerðastofur er að finna í símaskránni.



LYRA SF

BORGARTÚNI 23, 105 REYKJAVÍK

P.O. BOX 853, 121 REYKJAVÍK – SÍMI 562 7778